

Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

- 200 g Einkornvollmehl
- 100 g Butter
- 4 Stk. Eier
- 1 Prise Salz
- 500 g Gemüse (gemischt)
- 250 ml Sauerrahm
- Kräutersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskat, gerieben
- gehackte Kräuter
- 100 g geriebener Käse

Mein persönlicher Tipp

Wer es gern deftig mag, kann die Fülle mit Schinken-, Speck- oder Selchfleischwürfeln verfeinern.



Moritz Lenz

Experimentierfreudiger Genießer, der gerne kocht

Einkorn-Gemüse-Quiche



Foto: Moritz Lenz - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Für den Teig

- Mehl, würfelig geschnittene Butter, 1 Ei und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig abarbeiten.
- Zugedeckt an einem kühlen Ort mindestens eine halbe Stunde rasten lassen.
- Backrohr auf 180° C vorheizen.
- Nun eine Quicheform (ersatzweise Tortenform) leicht mit Butter ausfetten.
- Den Teig kreisrund ausrollen (ca. 32 cm).
- Den ausgerollten Teig in die Form geben.
- Ein Stück Backpapier (in der Größe der Form) ausschneiden, dieses etwas zusammenknüllen (lässt sich so besser formen) und auf den Teig legen.
- Auf das Backpapier trockene Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen) oder Keramikbohnen geben und den Teig bei 180 °C 15 Minuten vorbacken.
- Dann die Hülsenfrüchte und das Papier entfernen und nochmals 5 Minuten backen.

Fülle

- Inzwischen für die Fülle das Gemüse (z.B.: Karotten, Zucchini, Pastinaken) putzen.
- Mit der Schneidemaschine der Länge nach in feine (ca. 2 mm) Blätter schneiden.
- Nun die Gemüestreifen abwechselnd aufeinanderlegen und kreisförmig in die vorgebackene Quiche legen, bis die ganze Fläche ausgelegt ist.

Für den Überguss

- 3 Eier mit Rahm oder Schlagobers versprudeln und würzen.
- Den Überguss über die vorbereitete Quiche gießen und zuletzt mit geriebenem Käse bestreuen.
- Nun im Backrohr noch 30 bis 40 Minuten fertig backen, bis die Masse gestockt ist und der Käse goldbraun überbacken ist.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage*
*Raffinierte Getreideküche - wertvoll,
modern, köstlich*