

Gesundheitstreff EULE



Lauch- Quiche

Zutaten für den Teig:

250 g Weizenvollkornmehl
1 TL Meersalz
150 g kalte Butter
100 ml kaltes Wasser (evtl. noch etwas zugeben)
Streumehl
4 EL Haferflocken

Zutaten für den Belag:

50 g Butter oder Olivenöl
500 g Lauch netto, in Ringe geschnitten (das Grüne kann mitverwendet werden)
100 g Zwiebeln, grob gewürfelt
2 Knoblauchzehen, klein gewürfelt
1 große rote Paprika, gewürfelt
200 g Schmand
150 g Creme fraiche
Meersalz, Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Den Lauch und die Zwiebeln ca. 10 Min glasig dünsten. Vom Feuer nehmen, den Knoblauch zugeben mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Völlig erkalten lassen - wichtig!
Die Paprika zu der Lauch-Zwiebelmischung geben.

Weizenvollkornmehl mit Wasser, Salz und kleingeschnittener kalte Butter rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten. Die gefettete Quicheform mit dem Teig und etwas Streumehl auskleiden. Mit Haferflocken bestreuen.

Creme fraiche und Schmand mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen, mit frisch geschnittenem Schnittlauch glattrühren (Die Mischung sollte gut gewürzt sein !)

Das völlig erkaltete Gemüse auf dem Teig verteilen, die Schmandmischung gleichmäßig drüberstreichen und bei 200°C im vorgeheizten Backofen 35-40 Minuten auf der 2. Schiene von unten backen.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com