

Mein Tipp... aus der Vollwertküche

Vollkornquiche mit Lauch für 4 Personen



Zutatenliste:

Teig

125 g	sehr feines Weizenvollkornmehl
60 g	Butter
1 Prise	Meersalz
1 bis 3 EL	Wasser
1	Ei

Füllung

600 g	Lauch
100 g	Zwiebeln
2 EL	kalt gepresstes Olivenöl
400 ml	Milch
4	Eier
	Meersalz
	frisch geriebene Muskatnuß
	Pfeffer aus der Mühle
60 g	geriebener Emmentaler Käse

Zubereitung:

1. Das Mehl, die Butter und das Salz vermengen, Wasser und das Ei dazugeben und rasch zu einem glatten Teig verkneten. Daraus eine Kugel formen und eine halbe Stunde ruhen lassen.
2. Inzwischen den Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Beides in Olivenöl andünsten.
3. Die Milch mit den Eiern verrühren, mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuß kräftig würzen, mit Lauch- und Zwiebelstreifen mischen.
4. Eine Springform mit 28 cm Durchmesser einfetten, den Teig ausrollen, in die Form füllen, dabei einen 2 cm hohen Rand formen.
5. Mehrmals mit einer Gabel den Teig einstechen und Bei 175° C 10 bis 15 Minuten ohne Belag, d.h. blind, backen.
6. Die Füllung auf dem Teigboden verteilen und bei 175° C weitere 25 bis 30 Minuten backen. Etwa 10 Minuten vor Backende mit Käse bestreuen.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit und mit diesem Vollwertrezept höchsten Genuss. Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater