

Bärlauch-Quiche

Zutaten

Rezept für 8 Stück

Für den Teig

230 g Mehl
140 g Butter
70 ml kaltes Wasser
Salz

Für den Belag

200 g Quark, 40% Fett i. Tr.
100 g Greyerzer, 45% Fett i.Tr.
100 g Bärlauch
30 g Butter
30 ml Milch
1 Ei
1 Knoblauchzehe
1 Teel. Kartoffelstärke
Cayennepfeffer
Muskat

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

.....
Energie: 361 kcal
Eiweiß: 10 g
Fett: 25 g
Kohlenhydrate: 23 g
BE: 2
Natrium: 87 mg
Kalium: 123 mg
Phosphor: 166 mg

Zubereitung:

Mehl, Salz, Butter und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt für ca. 30 Minuten kaltstellen. Teig zwischen der Frischhaltefolie etwas größer als die Quiche-Form ausrollen und in die Form heben. Der überstehende Teig ist zugleich der Rand. Den Teigboden mit der Gabel mehrmals einstechen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

Knoblauch schälen, fein hacken und in der erhitzten Butter anschwitzen. Der Knoblauch darf nicht dunkel werden, da er sonst bitter schmeckt. Bärlauch waschen, abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden und zum Knoblauch geben, kurz umrühren. Der Bärlauch sollte nur zusammenfallen. Ei, Quark, Milch und Stärke cremig rühren. Den Bärlauch und den klein geschnittenen Greyerzer daruntermischen, mit Cayennepfeffer und Muskat würzen und in die Form geben. Auf Salz kann verzichtet werden, da der Käse salzig ist. Die Quiche bei 180 °C ca. 25-30 Minuten backen.