

Wilde Kräuter-Quiche

Zutaten für ein Blech:

Mürbe-Teig:

350 g Mehl

1 Teel. Salz

150 g kalte Butter/Margarine

1/8 Liter Wasser (ca)



Belag:

100 g Käse, gerieben, je nach Gusto herzhaftere oder milde Sorten oder einfach alle Reste, die da sind

2 Becher Sahne á 200 ml

4 mittelgroße Eier

Meersalz (Menge nach Bedarf, je nachdem, wie salzig der Käse schon ist)

Pfeffer aus der Mühle

2 große Doppelhände voll Wildkräuter (geeignet sind Giersch, Bärlauch, Brennnessel, Beinwell, Knoblauchsrauke, Schafgarbenblättchen, junge Spitzwegerichblätter, Wiesenlabkraut, Vogelmilch)

Gundermann - eher weniger - mehr als Würze gedacht)

1 Zwiebel, in feine Würfel geschnitten

etwas Pflanzenöl oder anderes Fett

Zubereitung:

Mehl und Salz mischen. In Stücke geschnittene Butter/Margarine mit den Händen leicht mit dem Mehl verreiben. Das Wasser begeben und alles rasch zu einem Teig zusammenfügen.

Den Teig 30 Min. zugedeckt oder in Frischhaltefolie gewickelt kühl stellen.

Dann den Teig ausrollen und ein Blech damit auslegen, dabei einen kleinen Rand hochziehen. Die Teigplatte mit der Gabel mehrfach einstechen, damit sie sich beim Backen nicht wölbt.

Die Hälfte vom geriebenen Käse auf dem Teig verteilen. Zwiebelwürfelchen kurz in etwas Fett andünsten. Wildkräuter waschen, trocken schleudern (geht hervorragend in der Salatschleuder) und fein zerschneiden. Zur Zwiebel geben und ebenfalls leicht andünsten, handwarm abkühlen lassen. Dann zusammen mit den anderen Zutaten zu einem Guss verrühren und gleichmäßig über den Käse geben. Restlichen Käse darauf verteilen

Backen: Ofen auf 220 Grad vorheizen. Quiche zuerst 15 Min. auf der mittleren Schiene backen, dann die Hitze auf 180 Grad reduzieren und weitere 15 - 20 Min. backen. Der Belag sollte gestockt und goldbraun sein.

Tipp: für die schnelle Variante kann man als Boden auch einfach eine Packung fertigen Blätterteig aus der TK nehmen. Blätterteig bitte nach Angaben auf der Packung verarbeiten und backen.

Nach eigenem Geschmack passt auch ein Quark-Ölteig oder ein Hefeteig für herzhaftes Gebäck.

Wer möchte, kann die Quiche zusätzlich vor dem Backen auch noch mit ein paar Schinkenwürfelchen bestreuen.