



Quiche

mit wilden Kräutern

12

Zutaten

- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 halbe Packung Topfen
- 2-3 Scheiben (1 cm dick) Butter
- 2 Esslöffel Wasser
- 1 Prise Salz



Wildkräuter



Sauerrahm



Dinkelvollkornmehl



Topfen

Belag

- 1 Lauchstange
- 2 Handvoll Wildkräuter
 - Bärlauch
 - Brennesseln
 - Vogelmiere
 - Gänseblümchen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 3 Eier
- 1 halbe Packung Topfen
- 2 Esslöffel Sauerrahm
- Salz
- Pfeffer



Butter



Knoblauch



Eier



Lauch



Öl



Zubereitung

1. Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Mehl, Topfen, Butter, Wasser und Salz in die Schüssel geben und gut verkneten.
3. Lauch waschen und in Ringe schneiden.
4. Wildkräuter waschen und schneiden.
5. Knoblauch schälen und klein schneiden.
6. Öl in der Pfanne erhitzen.
7. Lauch dazugeben und sanft anrösten.
8. Wildkräuter dazugeben, umrühren. Deckel daraufgeben, ausschalten und stehen lassen.
9. Eier in die Schüssel aufschlagen.
10. Topfen, Sauerrahm, Knoblauch, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren.
11. Teig mit dem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche ausrollen.
12. Quicheform mit Backpapier auslegen.
13. Den Teig in die Form legen. Lauch-Wildkräuter- und Eiermischung darauf verteilen.
14. Im Rohr ungefähr 40 Minuten backen.

12



Wildkräuter im Garten oder auf ungedüngten Flächen sammeln.
Wenn keine Wildkräuter zur Hand sind, kann man für die Quiche
auch Spinat oder Mangold verwenden.

