

Aktionsrezept

aus unserer Sonderausgabe:
Das Beste aus dem Ofen



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 1 Springform
bzw. 8 Stücke

Belag

- 100 g Berglinsen
- 100 g rote Zwiebeln
- 400 g Lauch
- 2 EL Bratöl
- schwarzer Pfeffer
- 2 Msp. Muskat

Teig

- 125 g kalte Butter
- 250 g Dinkelmehl
Type 630 (s. Tipp)
- Salz

Guss

- 150 g kräftiger
Bergkäse am Stück
- 200 g Sahne
- 2 Eier
- Außerdem**
Fett für die Form
- Auf Wunsch**
glatte Petersilie für
die Garnitur
- Springform (Ø 26 cm)

Lauch-Berglinsen-Quiche

1. Form fetten. Für den Belag Linsen im Sieb kalt abbrausen und nach Packungsanleitung garen. Inzwischen für den Teig Butter 1 cm groß würfeln und mit Mehl, 1 TL Salz und 3 EL kaltem Wasser mit den Händen zu homogenem Teig verkneten. Mit den Händen in die Form drücken, dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.

2. Weiter für den Belag Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und quer in 1 cm dicke Halbringe schneiden. Öl in großer Pfanne erhitzen und Lauch und Zwiebeln darin unter Rühren 10 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen (s. Tipp). Backofen auf 200 °C vorheizen.

3. Linsen ggf. in Sieb abgießen und abtropfen lassen. Unter die Lauchmischung rühren

und alles gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Für den Guss Käse fein reiben und mit Sahne, Eiern, ½ TL Salz und 1 Msp. Pfeffer verrühren. Guss gleichmäßig über das Gemüse gießen und vorsichtig unterheben. Quiche 35 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und in der Form 10 Minuten ruhen lassen. Quiche in 8 Stücke schneiden und auf Wunsch mit Petersilie garniert servieren.

Dauer: ca. 1 Stunde 20 Minuten
(inkl. 45 Minuten Wartezeit)

Pro Stück: ca. 466 kcal | 1950 kcal | 16 g EW | 29 g KH | 31 g F | 2 BE

Küchen-Tipps

- Der Mürbeteig gelingt auch mit **Dinkelvollkornmehl**. Sie benötigen dann statt 3 EL ca. 5–6 EL kaltes Wasser für einen homogenen Teig.
- Wer mag, würzt das Lauchgemüse zusätzlich mit **2 Prisen gemahlenem Anis**.



ERHÄLTlich
in unserem
Online-Shop

Lust auf mehr?

Unsere Sonderausgaben und viele weitere tolle Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de