

# REZEPTWETTBEWERB 2019

Rezept: Beate Welter aus Mannheim



> Plätze 1–6 erschienen in: **köstlich vegetarisch**, Ausgabe 5/2019, Herbstliche Gemüseküche

9.  
PLATZ



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

## Pfälzer Esskastanienquiche

raffiniert

Für 1 Quicheform à Ø 26–28 cm bzw. 8 Stücke

**Teig:** 100 g Butter ♦ 250 g Dinkelmehl Type 630 ♦ 75 g Naturjoghurt  
 ♦ Salz ♦ **Belag:** 400 g Lauch ♦ 400 g gegarte und geschälte Esskastanien (s. Tipp) ♦ **Guss:** 75 g kräftiger Bergkäse am Stück ♦ 300 g Naturjoghurt ♦ 3 Eier ♦ 2 EL Hefeflocken ♦ schwarzer Pfeffer ♦ Muskat ♦ 40 g Sonnenblumenkerne ♦ **Außerdem:** 1 Quiche- oder Springform à ca. Ø 26–28 cm ♦ Fett für die Form

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Für den Teig Butter ca. 1 cm groß würfeln und mit Mehl, Joghurt und 1 TL Salz in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers oder mit den Händen zu homogenem Teig verkneten, ggf. etwas Wasser hinzufügen. Form fetten. Teig mit den Fingern in die Form drücken, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen und Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Teig 20 Minuten vorbacken.

2. Inzwischen für den Belag Salzwasser in großem Topf zum Kochen bringen. Lauch putzen, halbieren, waschen, in 1 cm dicke Halbringe schneiden und im kochenden Wasser ca. 3–4 Minuten blanchieren. In Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Kastanien mit Lauch und ½ TL Salz vermischen.

## LUST AUF MEHR?

> Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

[www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

3. Für den Guss Käse grob reiben und mit Joghurt, Eiern und Hefeflocken verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Lauch-Kastanien-Mischung auf den Teig geben und Guss darüber verteilen. Sonnenblumenkerne auf die Quiche streuen und ca. 30 Minuten backen, bis die Quiche goldbraun ist.

Dauer: ca. 1 Stunde 10 Minuten (inkl. 50 Minuten Backzeit)

Pro Stück: ca. 867 kcal, 3670 kJ, 31 g EW, 98 g KH, 40 g F, 8 BE

## KÜCHEN-TIPPS

> Sie können sowohl vakuumierte als auch frische Esskastanien verwenden. Dazu ca. 700 g ungeschälte Esskastanien an runder Seite kreuzweise ca. 3 mm tief einschneiden. In kochendem Wasser ca. 5–10 Minuten garen, abgießen zurück in den Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und nach und nach schälen. Wer mag, kann das braune Häutchen der Kastanien mitessen.

> Zur Quiche passt wunderbar ein herbstlicher Feldsalat mit Walnusshälfte und gebackenen Weintrauben.

## JETZT NEU:

bis 17.10.2019 im Handel

