

PORREE-QUICHE

Allns to sien Tiet

PORREE

SAISON VON JULI BIS FEBRUAR

ZUTATEN FÜR EINE 26 CM SPRINGFORM:

FÜR DEN TEIG:

- 200 G DINKELMEHL TYPE 1050
- 100 G KALTE BUTTER (ODER MARGARINE)
- 1 EI
- 1 PRISE SALZ

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 3 STANGEN PORREE
- 2 EL RAPSÖL
- 100 G GERIEBENER KÄSE (Z. B. EMMENTALER ODER GOUDA)
- 50 G WALNÜSSE, GROB GEHÄCKT
- 3 EIER
- 200 ML MILCH ODER PFLANZLICHE ALTERNATIVE
- 1 TL SENF
- SALZ
- PFEFFER
- MUSKATNUSS

ZUBEREITUNG:

1. MEHL, BUTTER, EI UND SALZ ZU EINEM MÜRBETEIG VERKNETEN. FALLS DER TEIG ZU TROCKEN IST, ETWAS KALTES WASSER HINZUFÜGEN.
2. DEN TEIG IN FRISCHHALTEFOLIE WICKELN UND 30 MINUTEN IM KÜHLSCHRANK RUHEN LASSEN.
3. PORREE WASCHEN. DAFÜR DIE PORREESTANGE EINSCHNEIDEN UND DAS WASSER ZWISCHEN DIE EINZELNEN SCHICHTEN VON WEISS NACH GRÜN LAUFEN LASSEN, UM SCHMUTZRESTE AUSZUSPÜLEN. DEN WEISSEN UND GRÜNEN TEIL IN FEINE RINGE SCHNEIDEN.
4. ÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN, PORREE DARIN 5 MINUTEN ANSCHWITZEN. MIT SALZ, PFEFFER UND MUSKATNUSS WÜRZEN.
5. TEIG AUSROLLEN UND IN DIE QUICHEFORM LEGEN, DABEI DEN RAND HOCHZIEHEN. DEN BODEN MEHRMALS MIT EINER GABEL EINSTECHEN.
6. EIER, MILCH, SENF UND GERIEBENEN KÄSE IN EINER SCHÜSSEL VERQUIRLN. MIT SALZ, PFEFFER UND MUSKATNUSS ABSCHMECKEN. DEN ANGEDÜNSTETEN PORREE UND DIE WALNÜSSE UNTERHEBEN.
7. DIE FÜLLUNG AUF DEN TEIGBODEN GEBEN UND GLEICHMÄßIG VERTEILEN. IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN BEI 160 °C (UMLUFT) CA. 35-40 MINUTEN BACKEN, BIS DIE OBERFLÄCHE GOLDBRAUN IST.
8. TIPP: FÜR EINE EXTRA HERZHAFTEN NOTE, BLAUSCHIMMELKÄSE VERWENDEN.



MEHR INFOS UNTER WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER

ZEHN
ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE
LANDJUGEND e.V.
nlj