



## Lauch-Quiche **Zutaten:** Für 4 Personen

200 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Ei, 100 g Butter, 700 g Lauch,  
1 EL Öl, 1 Prise Salz und Pfeffer, 2 Eier, ¼ Liter saure Sahne,  
Salz und Pfeffer, Curry

**Zubereitung:** Aus Mehl, Ei, Salz und der Butter einen Mürbeteig herstellen. Eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Lauch in Ringe schneiden. Danach den Lauch im Öl anbraten. Mit ganz wenig Wasser ablöschen. Mit Salz, Curry und Pfeffer abschmecken und 10 Min köcheln lassen. Den Backofen auf 200 C vorheizen. Den Teig ausrollen und den Boden einer Form damit auslegen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Danach aus saurer Sahne, Eiern, Salz und Pfeffer einen Guss herstellen. Die Lauchfüllung auf dem Teig in der Form verteilen. Den Guss über die Lauchfüllung gießen.

Bei 200 C 45 Min backen und heiß servieren.

## Lauch-Quiche

Den Klassiker, die berühmte Quiche Lorraine mit Mürbeteig, also die Lothringer Specktorte, haben wir hier ein wenig abgewandelt – gemüsig und leichter.

**Zutaten** für eine Spring- oder Quicheform von 30 Zentimetern Durchmesser:

**Mürbeteig:** 280 g Mehl ¼ TL Salz 1 Ei 100 g Butter

**Belag:** 3 Lauchstangen 30 bis 40 g Butter 100 g gekochter Schinken (mit Fettrand) ( oder Räucher-Tofu oder Pilze ), Salz Pfeffer 1 gute Prise Cayennepfeffer 2 Eier 100 ml Sahne

**Den Teig** aus den Zutaten rasch zusammenkneten. Ist der Teig zu trocken, ein paar Spritzer Wasser dazugeben. Dann zu einer Kugel formen und in einer großen Plastiktüte (Gefrierbeutel) eine halbe Stunde kalt stellen. Wenn man die Tüte hinterher aufschneidet, kann man den Mürbeteig gut darauf ausrollen. So klebt nichts und die Arbeitsfläche bleibt sauber.

**Unterdessen den Lauch putzen**, äußere, beschädigte Blätter und auch die dunkelgrünen Teile entfernen ( ist das nötig? mz ). Die Stangen längs aufschlitzen und unter fließendem Wasser gründlich auswaschen. Dann quer in feine Streifchen schneiden. In einer großen Pfanne die Butter schmelzen. Den Fettrand vom Schinken abtrennen, fein schneiden und in der Butter andünsten. Anstatt Schinken 200g Austernseitlinge o.Steinchampignons in Streifen in Butter dünsten ) Den Lauch hinzufügen, salzen, auch mit Pfeffer würzen und nur so lange dünsten, bis die Streifchen etwas weich geworden sind. Mit Bockshornklee (sorgt für einen exotischen Duft) und Cayennepfeffer würzen.

Die Form gründlich ausbuttern, eventuell den Boden sogar mit Backpapier ausschlagen (siehe Tipp) und mit dem dünn ausgerollten Teig auskleiden.

In einer Schüssel die Eier mit der Sahne verquirlen, den Lauch untermischen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell auch noch mit Bockshornklee nachwürzen und auch die Schärfe abstimmen. Alles auf dem Teigboden verteilen, ein wenig glatt rütteln und den in Streifen geschnittenen Schinken darauf verteilen. Bei 180 Grad Celsius Heißluft (oder 200 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) circa 30 Minuten backen. Falls der Ofen es erlaubt, die Unterhitze zu verstärken, wäre das ganz gut. In jedem Fall die Form auf der untersten Schiene einschieben.

**Tipp:** Sehr hilfreich ist es, auch eine Springform mit Backpapier auszukleiden, natürlich nur den Boden, am Rand haftet sie nur schlecht. Dann kann man nämlich am Papier den fertigen Kuchen ganz bequem vom Blech auf die Kuchenplatte ziehen, ohne dass der mürbe Boden zerbricht. Äußerst praktisch ist auch die beschichtete „Quicheform mit Hebeboden“ und Wellenrand – die fertige Quiche kann zusammen mit dem Boden aus der Form gehoben werden. Sie gibt es in unterschiedlichen Größen unter anderem in diversen Onlineshops.

Beilage: Auch hier passt ein Salat – aus grünen Blättern oder sogar bunt gemischt, wenn man die Quiche nicht zum Aus-der-Hand-Essen zum Aperitif serviert.