
QUICHE MIT PAK CHOI, LAUCH UND WIRZ



für 4 Personen

Zutaten

für die Füllung

2 EL Olivenöl
300 g Pak Choi
300 g Wirtz
300 Lauch
1 Chilischote
20 Cherrytomaten
1 Knoblauchzehe fein geschnitten
80 g Hartkäse (was Sie gerade mögen)

Und so wird es gemacht ;-

1 Von Pak Choi die Blätter abtrennen, in ein Sieb legen und unter fließendem Wasser spülen. In 1 cm breite Stücke schneiden.

2 Vom Wirtz die äussersten Blätter entfernen, alle Blätter abtrennen, waschen und harten Teil vom Stiel entfernen. Alles in 1 cm feine Streifen schneiden.

3 Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.

für den Teig

150 g Sahnequark
40 g Olivenöl
1/2 TL Salz
160 g Dinkelmehl

für den Guss

2 Eier
150 ml Sahne
1/2 TL Meersalz

Backen

bei 180 °
während ca. 45 Minuten
Ofenmitte

Und weiter ...

4 Das Olivenöl, das Gemüse und die Chilischote in eine Bratpfanne geben, mit Deckel bedecken und ca. 15 Minuten auf kleinem Feuer im eigenen Saft dünsten. Gut umrühren.

5 Chilischote entfernen und das Gemüse erkalten lassen.

6 Für den Teig die Zutaten mischen und alles zu einer Kugel formen. Mit dem Nudelholz den Teig auf Blechgröße ausrollen und ins Blech legen. Mit einer Gabel Löcher in den Teig (Rand und Boden) stechen.

7 Für den Guss alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

8 Das Gemüse auf dem Teig verteilen und die gewaschenen Cherry-Tomaten dem Rand entlang legen.

9 Den Guss gleichmässig darüber giessen und den Käse darüber reiben.

10 Backen.

Küchen-Philosophie

Kochen ist eine lebenswichtige Fähigkeit, die wir verloren haben.

Jamie Oliver