

Zutaten Lauch-Apfel-Quiche

Angaben für eine rechteckige Form (ca. 20 x 30 cm)

Für den Mürbeteig:

- je 125 g Weizen- und Weizenvollkornmehl
- 1 Ei
- 1 TL Currypulver
- 1/2 TL Salz
- 125 g kalte Butter

Für den Belag:

- 500 g Lauch
- 2 große rotschalige Bio-Äpfel
- 2 EL Butter
- 100 g geriebener Bergkäse
- Salz, Pfeffer aus der Mühle und 2 TL Currypulver

Für den Guss:

- 1 Ei
- 150 g Sahne
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Lauch-Apfel-Quiche

1. Mehl, 1 TL Currypulver, 1/2 TL Salz, Butter in Stücken, 1 Ei und 1 – 2 EL kaltes Wasser rasch zu einem glatten Mürbeteig verkneten.
2. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und die Quicheform damit auskleide. Für ca. 30 Minuten kühl stellen.
3. Lauchstangen putzen, waschen, trocken, längs halbieren und in Streifen schneiden.
4. Äpfel waschen, entkernen, achtern und in Scheiben hobeln. Lauch und Äpfel in Butter andünsten, mit Salz, Pfeffer und restlichem Curry würzen, kräftig abschmecken und etwas abkühlen lassen.
5. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
6. Den Gemüsemix auf dem Teigboden verteilen und den geriebenen Käse darüberstreuen.
7. Sahne, Ei, Salz und Pfeffer verquirlen, über den Belag gießen.
8. Die Quiche im Backofen ca. 25 Minuten backen