



Lauch-Quiche mit Bergkäse und Walnuss-Thymian-Crunch

Zutaten (für sechs Portionen):

Quiche-Teig

250 g Weizenmehl Type 405
125 g kalte Butter, gewürfelt
1 Ei
Salz
Getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Füllung

3 Stangen Lauch
1 Zwiebel
1 TL Kümmel
3 Eier
200 g saure Sahne
85 g Bergkäse
Muskatnuss, frisch gerieben
Salz, Pfeffer

Walnuss-Thymian-Crunch

50 g Walnusskerne
4 Zweige Thymian
1 Apfel, Granny Smith
1 EL Olivenöl
1 EL weißer Balsamico
1 EL Butter
Salz

Zubereitung (circa 60 Minuten):

Für den Mürbeteig die Butter, Ei, Mehl und Salz zu einem Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Abdecken und für mindestens 20 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und dann in eine gefettete Tarteform geben. Die Ränder leicht andrücken und Überschüsse abschneiden. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und bei 180 Grad für etwa 20 Minuten „blindbacken“. Als „Blindbacken“ bezeichnet man das Vorbacken eines Teigbodens, bei dem auf dem Teig (unter Backpapier) getrocknete Hülsenfrüchte verteilt werden. Durch das Beschweren behält der Teig seine Form.

In der Zwischenzeit für die Füllung den Lauch sorgfältig putzen und in feine Streifen schneiden, die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Zwiebel hinzugeben und darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskat würzen, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Eier, saure Sahne, Bergkäse, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Anschließend mit der abgekühlten Lauch-Mischung vermengen.



Den Teig aus dem Ofen holen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen, die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und dann im Ofen weitere zehn bis fünfzehn Minuten backen, bis die Füllung gestockt ist.

Für das Topping den Apfel in feine Stifte schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Walnüsse hineingeben und anrösten. Apfel, Butter, Thymian und einen kleinen Schuss weißen Balsamico hinzufügen und durchschwenken. Von der Hitze nehmen und etwas salzen.

Die Quiche aus dem Ofen holen und kurz ruhen lassen, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Mit den gerösteten Walnüssen garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

575 kcal – 40 g Fett – 17 g Eiweiß – 38 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.