



Vollkornquiche mit Bärlauch

Zutaten (für ca. 5 Stück kleine Tarteformen bzw. eine große Form)

Teig:	1 EL Rapsöl
250 g Dinkelvollkornmehl	1 TL Senf
14 EL Wasser	1 EL Dinkelflocken
8 EL Olivenöl	Kräutersalz, Pfeffer
½ TL Salz	Guss:
Fülle:	2 Eier
1 kl. Zwiebel	120 g Sauerrahm
150 g Karotten	120 ml Milch
200 g Champignons	50 g Käse gerieben
50 g Bärlauch	Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Für den Teig alle Zutaten mit einer Küchenmaschine bzw. mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und mindestens eine Stunde kühl stellen.

Zwischendurch die Fülle zubereiten: Zwiebel schälen und klein würfeln, Karotten waschen, putzen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Rapsöl in einem Topf erwärmen und den Zwiebel darin glasig dünsten und die Karotten dazu geben. Champignons, je nach Größe vierteln oder sechsteln und ca. nach 5 Minuten dazugeben. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen.

Bärlauch putzen und fein hacken.

Aus den Eiern, Sauerrahm, Milch, Käse, Gewürzen und der Hälfte des Bärlauchs den Guss bereiten.

Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen.

Den Teig mit einer Teigkarte in fünf gleichgroße Stücke teilen und jedes einzelne Stück flachdrücken und in die Förmchen geben. Nimmt man eine große Tarteform, Teig ausrollen und dann in die Form legen und zurecht formen.



Den Teig mit der Gabel mehrmals einstechen und die Dinkelflocken auf den Tarteboden streuen.

Zuerst die andere Hälfte des Bärlauchs auf den Tarteformen verteilen, dann die Gemüsefülle darüber geben und zum Schluss den Guss auf die fünf Formen verteilen.

Für ca. 30 Minuten ins Backrohr geben.

Falls eine große Tarteform verwendet wird, sollte ca. 100 g mehr Gemüse für die Fülle verwendet werden, die Backzeit wird ca. um 10-15 Minuten länger sein.

Guten Appetit!

