



KANOWMÜHLE
SPREEWALD

Rezepte



ZUTATEN 4 Portionen

Für den Teig:

- 150 g Frischkäse
- 2 Eier (M-Größe)
- 140 g Leindotter-Mehl der Kanow-Mühle
- 1/2 TL Salz

Arbeitszeit: ca. 30 Min.:

Backzeit ca. 45 Min., Abkühlzeit ca. 5-10 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Für die Füllung:

- 20 ml Olivenöl der Kanow-Mühle
- 500 g Spargel
- 160 g Schmand, 20% Fettgehalt
- 4 Eier (M-Größe)
- 120 g würziger Schinken, z.B. Südtiroler
- 60 g würziger, geriebener Käse z.B. Appenzeller
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zubereitung Teig:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Spargel schälen, in 2 cm lange Stücke schneiden und im Olivenöl ca. 7-8 Minuten bissfest braten. Die Quicheform mit Backpapier auslegen oder einfetten.

Die Eier mit dem Frischkäse verrühren und das Leindotter-Mehl und Salz nach und nach dazugeben. Den fertigen Teig ausrollen oder mit den Fingern in der Form verteilen. Dabei auf einen 2-3 cm hohen Rand achten. Den Teig mit einer Gabel einstechen und ca. 15 Minuten vorbacken. Wenn man sich nicht die Herstellung des Teiges zutraut oder wenn es schnell gehen soll, kann man auch fertigen Quicheteig kaufen.

Zubereitung Füllung:

Während des Vorbackens vom Teig den Schmand mit den Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Quicheform aus dem Ofen nehmen und die gebratenen Spargelstücke sowie den in Streifen geschnittenen Schinken auf dem Quicheboden verteilen.

Die erste Hälfte des geriebenen Käses darüber geben und die Eier-Schmand-Mischung über den Spargel und Schinken gießen. Zum Schluss alles nochmals mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen. Wieder die Quicheform für 20-25 Minuten in den Ofen schieben.

Quiche vor dem Anschneiden 5-10 Minuten auskühlen lassen und anschließend mit einem scharfen Gemüsemesser in vier gleich große Stücke schneiden.

Guten Appetit!

Glück zu! - Ihr Ölmüller