

Wildkräuter Quiche

Für den Teig:

- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 80 g weiche Butter
- 3 EL Sahne (oder Milch)

Für den Belag:

- 4 Hand voll Kräuter z.B. Brennnesseln und Giersch
- 3 Eier
- 200 ml Sahne
- 125 g geriebener Käse (kräftig)
- Prise Pfeffer und Salz

Zubereitung

Für den Teig:

Gib alle Zutaten in eine Schüssel und vermenge sie, bis ein geschmeidiger Knetteig entsteht. Decke nun die Schüssel mit einem Tuch ab und lass den Teig mindestens eine Stunde lang im Kühlschrank ruhen.

Weitere Zubereitung:

Als erstes wäschst du die Kräuter und zupfst die Blätter ab. Danach hackst du sie ganz fein. Verquirle Eier und Sahne und gib den geriebenen Käse dazu. Schmecke die Mischung mit Salz und Pfeffer ab und mische die Kräuter unter.

Nun holst du den Teig aus dem Kühlschrank und gibst ihn in eine gefettete Springform. Dann verteilst du ihn mit feuchten Händen auf den kompletten Boden. Lass am Rand ungefähr 2 cm stehen. Stich den Teig mehrmals mit einer Gabel ein und fülle dann die Kräutermasse rein. Jetzt muss die Quiche bei 180°C für ca. 30 Minuten in den Ofen.

Tipp: Wenn deine Quiche abgekühlt ist, kannst du sie noch mit leckeren Blüten verzieren. Löwenzahn und Kapuzinerkresse zum Beispiel sehen nicht nur toll aus, sondern schmecken auch noch richtig lecker!



Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V. Verband für Arten- und Biotopschutz (LBV): Natürlich lernen – Wildnisküche.

Dieses Projekt wird gefördert von: