

Hier und heute



Bärlauch-Quiche mit Wildkräutersalat

Die luftige Füllung von Fabian Timmers Quiche steckt voller Bärlauch und Frühlingsaroma! Er bettet sie auf einen knusprigen Boden.

Das Rezept

von Fabian Timmer für vier Personen

Zutaten für die Quiche

- 1 Rolle Mürbeteig oder Quicheteig (ca. 300 g, Kühlregal)
- 1 Bund Bärlauch (ca. 80 g)
- 3 Eier
- 200 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 120 g geriebener Käse (z. B. Gruyère)
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zutaten für den Salat

- 120 g Wildkräutersalat
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen. Teig ausrollen und in eine gefettete Quicheform legen, Rand andrücken. Boden mit einer Gabel einstechen und optional mit Backpapier und Hülsenfrüchten zehn Minuten blindbacken.

Bärlauch waschen, gründlich trocknen und grobschneiden.

Eier, Sahne, Milch und Käse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Bärlauch unterheben.

Füllung auf den vorgebackenen Boden geben und ca. 35 Minuten goldbraun backen.

Wildkräutersalat mit Dressing marinieren und frisch zur Quiche servieren.

Fabian Timmers Tipps

- Mürbeteig wirkt klassischer und stabiler, Blätterteig luftiger und rustikaler – je nach Wunsch verwenden.
- Teig direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten, damit er sich besser formen lässt und nicht reißt.
- Füllung nicht zu flüssig halten – sehr saftigen Bärlauch vorher ggf. leicht ausdrücken.
- Quiche lässt sich ideal vorbereiten und kurz vor dem Servieren noch einmal sanft aufwärmen.