



KW 26 - 24.06.- 30.06.2024

**bio
mitter**
...bringt's

S' BIOBLATTL



**Was wird in
nächster Zeit
vom Hof kommen?**





Porree-Quiche mit Ziegenkäse und Walnüssen

Zutaten:

Für den Teig:

200 g Mehl
100 g kalte Butter
1 Ei
1 Prise Salz
1-2 EL kaltes Wasser

Für die Füllung:

3 Stangen Porree
2 EL Olivenöl
200 g Ziegenkäse (weich)
100 g Walnüsse, grob gehackt
3 Eier
200 ml Schlagobers
100 ml Milch
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Muskatnuss (optional)



Porree

- **Gesundheitsvorteile:** Porree ist reich an Vitaminen (K, C, Folsäure) und Antioxidantien, die Entzündungen reduzieren und das Immunsystem stärken können.
- **Lange Geschichte:** Bereits im alten Ägypten, Griechenland und Rom beliebt, galt Porree im antiken Rom als Lieblingsgemüse von Kaiser Nero, der es zur Stimmverbesserung aß.
- **Nationales Symbol:** In Wales ist Porree ein nationales Symbol und wird am St. David's Day getragen. Walisische Soldaten trugen ihn im Mittelalter zur Unterscheidung im Kampf.
- **Kulinarische Vielseitigkeit:** Porree kann roh oder gekocht in Suppen, Eintöpfen, Quiches, Aufläufen und als Beilage verwendet werden und entwickelt beim Kochen einen intensiveren Geschmack.

Zubereitung:

Teig vorbereiten: Mehl, Butter, Ei und Salz zu einem Teig verkneten. Im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Backofen vorheizen: Auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Teig ausrollen: Teig ausrollen, in eine gefettete Quiche- oder Springform legen, den Boden mit einer Gabel einstechen und 10 Minuten blindbacken.

Füllung vorbereiten: Porree in Ringe schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Abkühlen lassen. Eier, Schlagobers und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Quiche zusammenstellen: Porree, Ziegenkäse und Walnüsse auf den Teigboden geben. Eier-Sahne-Mischung darüber gießen.

Backen: Quiche ca. 35-40 Minuten backen, bis die Füllung fest und goldbraun ist. Vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen lassen.



Guten Appetit!