Quiche mit Waldpilzen & Appenzeller

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

Topfenteig:

125 g	Topfen	
125	g	Butter, temperiert[1]
125	g	Weizenmehl, glatt
		Salz

Alle Zutaten rasch miteinander verkneten. 20 Min. kühl rasten lassen.

Tipp: Statt einen selbst gemachten Topfenteig einen Blätterteig kaufen?!

Belag:

200	g	Steinpilze (Champignon)
200	g	Eierschwammerln (Austernpilze)
200	g	Maronenpilze (Shii take-Pilze)
2	EL	Olivenöl, raffiniert[2]
1	BD	Frühlingszwiebel
2	EL	frische, gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Kerbel, Thymian usw.)
		Knoblauch, nach Geschmack
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

Royale[3]:

500	ml	Rahm
4	St.	Eier
2	EL	Crème Frâiche oder Sauerrahm
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
100	g	Appenzeller, gerieben

Alle Zutaten gut miteinander verquirlen.

Herstellung:

1. Pilze reinigen Stielansätze entfernen und in kleine Scheiben schneiden.
2. Das Grüne vom Frühlingszwiebel abschneiden und in feine Ringe schneiden.
3. Das Weiße von der Frühlingszwiebel mit dem Knoblauch fein hacken.
4. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Pilze, das Weiße vom Frühlingszwiebel und den Knoblauch anrösten. (Es bietet sich an die Pilze unter zwei Mal zu rösten.)[4]
5. Die Pilze vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und mit den frischen Kräutern zu würzen.
6. Die Pilze abkühlen und mit dem Grünen der Frühlingszwiebel und dem geriebenen Käse vermengen.
7. Topfenteig (Blätterteig) ca. 3 mm dick ausrollen, die Quicheform (Backblech)bis zum Ende des Randes auslegen und mit einer Gabel mehrmals einstehen.
8. Die Pilzmasse auf den Teig verteilen.
9. Die „Royale“ über die Pilzmasse gießen.
10. Die Quiche bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.
11. Die fertige Quiche vor dem Anschneiden ca 5 Minuten rasten lassen.

1 30 Minuten vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen.
2 Industrielle erzeugte Öle sind erhitzte – gehärtete & geschönte Öle. Keine kaltgepressten Öle **erhitzen (Acrolein & Transfettsäuren entstehen)**!
3 „Eier-Milch“ oder Eier-Rahm oder Eier-Milch-Rahm oder Eier-Crème Frâiche, gut miteinander verquirlt.
4 Unter einmal würden die Pilze und der Zwiebel nur Dünsten und nicht angeröstet werden.