

Informationen zur Sendung vom 26.07.2021

Zwiebellauchkuchen

Von Ulla Scholz

Zutaten (4–6 Portionen, Form ca. 28 cm Durchmesser)

Quark-Öl-Teig

300 g Weizenmehl (Type 405)
½ Päckchen Weinsteinbackpulver
150 g Topfen oder Magerquark
1 Ei
100 ml Raps- oder Olivenöl
Salz

Füllung

1 großer Bund Zwiebellauch
200 g Schmand oder Crème fraîche
150 g Bergkäse
3 Eier
Salz
Pfeffer
2 EL Butter oder Pflanzenöl

Außerdem

150 g Räuchertofu
Öl zum Anbraten
150 g durchwachsenen Speck

Zubereitung

Für den Teig Quark, Öl, Ei und etwas Salz in eine Schüssel geben und verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und in die Masse sieben. Alles mit dem Handrührgerät zügig zu einem glatten Teig verarbeiten.

Eine Porzellan- Glas oder Springform sorgfältig buttern oder mit Backpapier auskleiden. Den Teig halbzentimeterdick ausrollen und in die Backform einpassen. Ein 2–3 cm hoher Rand, den man mit einem Messer oder Teigroller begradigt, sollte rundum stehen bleiben. Die Form zur Seite stellen und kurz mit einem Tuch abdecken.

Währenddessen das Zwiebellauchgemüse gründlich waschen und in Röllchen schneiden. In einer passenden Pfanne die Butter schmelzen, das Gemüse kurz anschwitzen, anschließend zur Seite stellen und etwas abkühlen lassen.

Den Hartkäse reiben. Die Eier mit Schmand und den Käsespänen verrühren. Mit Salz und Pfeffer dezent würzen. Das Zwiebellauchgemüse gleichmäßig auf dem vorbereiteten Teigboden verteilen und mit dem Ei-Sahne-Gemisch gleichmäßig begießen.

Die Quiche bei 180 Grad – circa 35 Minuten – im Backofen appetitlich bräunen.

Vor dem Servieren für Vegetarier Räuchertofu in Würfelchen schneiden und in Pflanzenöl kross ausbraten. Als klassische Variante Speck würfeln und in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und auslassen.

Informationen zur Sendung vom 26.07.2021

Zwiebellauchkuchen

Von Ulla Scholz

Anrichten

Am besten schmeckt ein Zwiebellauchkuchen, wenn er etwas abgekühlt, aber noch leicht warm ist. Nach Gusto mit Speck- oder Räuchertofu-Würfelchen bestreuen. Als sommerliches Getränk passt dazu ein Glas Cidre oder ein Glas Apfelschorle.

Meine Küchentipps

Quark-Öl-Teig ist schnell gemacht

Im Gegensatz zu Hefeteig, der gut geknetet werden will, ist bei einem Quark-Öl-Teig eher Schnelligkeit gefragt. Der leichte Teig ist für Backanfänger bestens geeignet. Und noch ein Vorteil: Er bleibt länger frisch als Hefengebäck. So schmeckt die Quiche auch einen Tag später noch gut und ist nicht trocken.

Die Zutaten wie Mehl und Backpulver vorher besser vermischen und dann in die feuchten Zutaten sieben. Das Sieben sorgt dafür, dass der Teig lockerer wird. Zu langes Kneten bewirkt, dass die Masse zu feucht gerät und sich später schlecht ausrollen lässt.

Wenn Sie das helle Mehl durch ein Vollkornmehl austauschen, muss der Flüssigkeitsanteil auf die im Rezept angegebene Mehlmenge etwas erhöht werden. Flüssigkeit lässt sich durch etwas Milch, mehr Quark oder einfach durch die Zugabe von Wasser steuern. Auch helles Weizenmehl kann Flüssigkeit unterschiedlich aufnehmen. So ist beim Backen immer die Sensorik gefragt. Fasst sich der Teig schön leicht, locker und nicht klebrig an und sind keine trockenen Risse zu erkennen, dann ist die Masse genau richtig.

Als Öl eignen sich alle geschmacksneutralen Pflanzenöle, die etwas Hitze vertragen. Native Öle, wie Leinöl, Kürbiskernöl oder Walnussöl nicht verwenden, da diese Sorten – bei schon wenig Temperatureinwirkung – ihren Gesundheitswert einbüßen und schädliche Transfettsäuren entwickeln. Die Ölmenge im Teig auch nicht durch Butter oder Margarine austauschen, da der Teig dann weniger elastisch wird.

Regional: Zwiebellauch, Frühlingszwiebel oder Winterzwiebel

Es handelt sich beim Zwiebellauch nicht – wie fälschlicherweise oft angenommen wird – um junge Zwiebeln, die sehr früh geerntet wurden. Im Gegensatz zur klassischen Zwiebel, die an der Wurzel eine Knolle ausbildet, bleibt das Zwiebellauch unten schlank. Es kann weiß oder leicht lila aussehen. Die schlanke Verwandte, die sich durch zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe auszeichnet, ist ganzjährig im Handel zu finden. Es gibt über 15 unterschiedliche Sorten, die auch winterhart sind und über das Jahr im Garten gedeihen. Die röhrenartigen, dicken Halme, werden entweder – wie bei Schnittlauch – einfach oberhalb des Schaftes abgeschnitten oder man zieht sie mit Würzelchen komplett aus dem Boden.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!