

Buttermilch-Quiche mit Frühlingskräutern



Frühlingserwachen

Die Frühlingszeit hat begonnen. Es stehen uns sonnige Tage bevor. Wie wäre es mit einer leichten Quiche? Mit Buttermilch und Frühlingskräutern. Zwar gibt es auf den Märkten bereits den ertsen Bärlauch, dennoch habe ich mich für Schnittlauch und Kresse entschieden. Bärlauchgerichte folgen. Bei der Wahl der Kräuter kann jeder nehmen, was schmeckt. Statt Buttermilch geht auch Kefir oder Sauermilch. Mit Frischkäse oder Sauerrahm wird es vollmundiger. Jeder wie er will. Hier die Rezeptur für **"Buttermilch-Quiche mit Frühlingskräutern"**:

Zutaten

- 250 g Mehl (z.B. Weizen oder Dinkelmehl 405er oder 550er)
- 125 g kalte Butter, gewürfelt
- 1/2 TL Salz
- 1 Ei
- 2 Bund Schnittlauch
- 1 Päckchen Kresse
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Buttermilch oder Sauermilch
- 100 g Allgäuer Bergkäse oder Emmentaler

- 4 Eier
- 1 EL Mehl (Typ 405)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Für den Teig 250 g Mehl mit Salz verrühren. 125 g kalte Butter in Würfeln und ein Ei zugeben. Alles mit dem Knethaken eines elektrischen Handrührgerätes 3 Minuten kneten. Dann abgedeckt in den Kühlschrank geben und 30 Minuten ruhen lassen.

Nach 30 Minuten den Mürbeteig aus dem Kühlschrank holen. Zwischen zwei leicht gefetteten Backpapierblättern kreisrund ausrollen. Den Teig in eine gefettete Quicheform, Tarteform oder Kuchenform legen. Dabei einen Rand hochziehen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Dann nochmal für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den Quicheteig im Backofen bei 220° Ober- und Unterhitze 10 Minuten vorbacken.

Tipp: Wer möchte, kann den Teig auch mit Hülsenfrüchten trockenbacken. Dazu die Quiche mit gefettetem Backpapier auslegen und die trockenen Hülsenfrüchte einfüllen. Nach dem Backen die Hülsenfrüchte und das Backpapier entfernen.

Für die Füllung die Knoblauchzehe, den Schnittlauch und die Kresse klein schneiden. Dann die Kräuter mit Buttermilch und 1 EL Mehl gründlich verrühren. Salzen und pfeffern. Dann 4 Eier und fein geriebenen Käse zugeben und mixen. Die Kräuter-Eimischung auf den vorgebackenen Teig füllen. Bei 180° (Umluft 160°) die Quiche im Ofen ca. 30-35 Minuten backen. Danach Ofen ausschalten, Tür öffnen und die Quiche im geöffneten Ofen 20 Minuten abkühlen lassen. Lauwarm servieren.

