



Wild & Essbar

Alle Infos und Termine zu den Wildkräuterführungen unter [www.wildundessbar.de](http://www.wildundessbar.de)

## Rezept des Monats: April 2016

### Brennnessel-Giersch-Quiche mit Tomate

#### Zutaten Teig

- 250 g Vollkorn-Mehl (Weizen oder Dinkel)
- 1 Ei
- 125 g kalte Butter
- Salz
- ca. 80 ml Wasser

#### Zutaten Belag

- 100 g Brennnessel-Triebspitzen
- 100 g Giersch-Triebspitzen
- 20 g Bärlauchblätter, gerne auch mit -Blüten gemischt
- 15 Löwenzahnblätter
- 1 Zwiebel, klein gewürfelt
- 8 Cherrytomaten
- 200 g Emmentaler
- 200 g Saure Sahne
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat

#### Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Ei hineinschlagen und ca. 80 ml kaltes Wasser dazu geben, eine Prise Salz und Butter in Stücken auf dem Mehl verteilen. Alles schnell zu einem glatten Teig verkneten und auf einer bemehlten Arbeitsplatte ausrollen. Den Teig in die gefettete Form  $\varnothing$  28 cm geben. Den Rand etwas hochziehen, anschließend für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Brennnesseln und Giersch waschen, kurz blanchieren, in einem Sieb abtropfen lassen, dann grob hacken. Gewürfelte Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anrösten, gehackte Brennnesseln und Giersch kurz mitdünsten und abkühlen lassen.

Bärlauch und Löwenzahn waschen, in feine Streifen schneiden. Saure Sahne, geriebenen Käse, Eier gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken, Bärlauch und Löwenzahn dazugeben dann mit der Brennnessel-Giersch-Masse vermischen. Die Masse in die Form füllen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, auf die Masse legen, dann bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen.