

Quiche Lorraine auf schnellem Teigboden

(für eine Quiche/Tarteform mit 26 – 28 cm Durchmesser)

für den Teigboden

150 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl (oder 1050er)
50 g Hirsevollkornmehl (oder insgesamt 200 g Mehl)
½ TL Steinsalz (Ur-Salz)
40 ml Olivenöl, extra vergine
90 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
2 EL Zitronensaft

Alle Teigzutaten miteinander vermischen und durchkneten bis ein glatter Teig entsteht.
Den Teig mit dem Wellholz ausrollen und eine Quiche-/Tarteform damit auslegen.

für die Füllung

350 g Zwiebeln, fein gewürfelt
100 g Speck oder 150 g Räuchertofu, fein gewürfelt oder in feinen Streifen
50 g Bergkäse, grob geraspelt
150 g saure Sahne
50 ml Milch
2 Eier
Steinsalz, Pfeffer, Muskat

Speckwürfel/-streifen ohne Fett kurz in der heißen Pfanne anbraten.
Auf einen Teller geben und in der gleichen Pfanne die Zwiebelwürfel anbraten.

Alle Zutaten für die „Eiermilch“ verrühren und würzen.

Den Teigboden in folgender Reihenfolge belegen:
Speck- oder Räuchertofuwürfel, geraspelter Hartkäse, Zwiebeln und abschließend mit Eiermilch übergießen.

Im vorgeheizten Ofen, auf der untersten Schiene bei 200° C Ober-/Unterhitze
ca. 30 Minuten backen.