

Rezept: Quiche mit Brennesseln und grünen Erbsen

Eine ideale Beilage für Fleischspezialitäten vom Grill ist die Quiche mit selbst gesammelten Brennesseln und grünen Erbsen. Die jungen Blätter beziehungsweise die Triebspitzen der kratzigen Pflanze sind das ganze Jahr über zart und wohlschmeckend und haben einen festen Platz in der Küche verdient. Das Quiche-Rezept stammt aus dem Buch „Wilde Waldküche“ von Linda Louis (siehe Seite 68).

Zutaten für sechs bis acht Portionen

Mürbeteig:

- 100 g Linsen, gemahlen
- 100 g Weizenmehl (Type 812)
- 1 TL Salz
- 40 ml Olivenöl, 90 ml kaltes Wasser

Belag:

- 100 g frische Erbsen, gepalt
- 100 g Brennesseln
- 2 Frühlings- oder Lauchzwiebeln
- 3 Eier
- 250 ml Sahne/Rahm oder Sojasahne
- 100 ml Milch oder Sojamilch
- 25 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 TL Salz
- 40 g kräftiger Käse, gerieben (zum Beispiel Bergkäse oder Comté)
- 1 Tarteform, Ø circa 28 cm



Die Quiche mit Brennesseln und grünen Erbsen ist eine schmackhafte Beilage zu Fleischspezialitäten vom Grill.

© Linda Louis aus dem Buch „Wilde Waldküche“/Hädecke Verlag

Zubereitung

1. Für den Teig Linsen- und Weizenmehl in einer Schüssel mit dem Salz vermischen. In der Mitte eine Mulde formen, das Öl hineingießen und alles mit einer Gabel vermischen. Das Wasser dazugießen und erneut mit der Gabel vermengen.
2. Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und kneten, bis er sich zu einer glatten Kugel formen lässt. Die Teigkugel ruhen lassen.

3. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Erbsen kurz abspülen.

4. Die Brennesseln sorgfältig in Essigwasser waschen und kurz mit heißem Wasser überbrühen, dann brennen sie nicht mehr. Abtropfen lassen und mit dem Messer klein hacken.

5. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

6. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, Sahne und Milch untermischen. Mehl und Salz einrühren.

7. Die Teigkugel auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche platt drücken. Mit dem Nudelholz ausrollen und die Tarteform damit auslegen. Mit einer Gabel mehrfach in den Teig stechen.

8. Erbsen, Brennesseln und Frühlingszwiebeln auf dem Teigboden verteilen.

9. Die Eiermischung darübergießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

10. Die Quiche 45 Minuten im Ofen backen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, Backzeit: 45 Minuten, Haltbarkeit: 3 Tage.

www.haedecke-verlag.de