

Aprikosen-Vollkorn-Quiche mit Sauerrahm-Dip

Für 4 Personen

250 g Dinkel-Vollkornmehl	½ Packung frische Hefe	100 ml warmes Wasser
1 Ei	Prise Salz	1 TL + 2 gestr. EL Rohrzucker
2 gestr., warme EL Butter	500 g Aprikosen	2 EL Rohrzucker
150 g Sauerrahm	1/2 Zitrone	2 EL Ahornsirup

Dinkelmehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen und einen Teelöffel Rohrzucker und die Hefe hinein streuen. Dann 2 Esslöffel warmes Wasser auf die Hefe geben und 10 Minuten mit einem Tuch abgedeckt quellen lassen. Dann die restlichen Zutaten dazugeben und den Teig gut kneten. Teig im Ofen bei 45° Umluft für 30 Minuten gehen lassen.

Quicheform einbuttern und mit etwas Mehl bestäuben. Hefeteig in die Form geben und gleichmäßig verteilen. Boden mit einer Gabel einstechen und noch einmal 20 Minuten gehen lassen.

Aprikosen halbieren und entkernen. Aprikosenhälften auf dem Hefeteig verteilen und mit etwas Rohrzucker bestreuen. Den Kuchen bei 160° Ober-Unterhitze für ca. 40 Minuten backen.

Sauerrahm mit ein paar Spritzern Zitronensaft und Ahornsirup verrühren und als Dip zum Kuchen reichen.

Björn Freitag am 27. Februar 2021