

Quiche mit Trauben

Für 4 Portionen:

| | | |
|------------------------|----------------------|---------------------------|
| 170 g Yufkateigblätter | 600 g Gemüsezwiebeln | 4 EL Olivenöl |
| 100 g blaue Trauben | 3 Eier | 100 g korsischer Fetakäse |
| 150 g Joghurt | 1 TL Honig | Salz, Chili |

Zwiebeln stehen meist für deftiges Essen. Doch auch in der leichten Küche machen sie sich gut: Sie sind super gesund, enthalten wenig Kalorien und können – je nach Sorte – mit vielfältigen Geschmacksnuancen aufwarten.

Die Zwiebeln schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden, in 2 EL Öl glasig dünsten. Backofen auf 180° vorheizen.

Eine Tarte- oder Quicheform mit Öl ausfetten und ein großes, dünn gerolltes Teigblatt hineinlegen, mit Öl einpinseln. Überhängende Kanten darüber legen, wieder mit Öl bepinseln. Gedünstete Zwiebeln und halbierte Trauben darauf verteilen.

Eier, Feta, Joghurt, Honig und Gewürze verquirlen, über die Zwiebeln und Trauben gießen. Das Ganze 25 bis 35 Minuten backen. Thymianblättchen oder ganze Zweige auf der Quiche verteilen.

Tipps:

Ausrollen, falten, nicht kneten: Dies mechanische Prinzip gilt für die Herstellung von Yufka-, Phyllo- und Blätterteig. Doch anders als beim buttrigen Blätterteig muss den türkischen und griechischen Varianten zunächst kein Fett beigemischt werden. Erst beim Übereinanderschlagen in der Form wird jede einzelne Teiglage dünn mit Öl eingepinselt.

Yufkateig erhalten Sie in türkischen und griechischen Geschäften und in Spezialabteilungen großer Supermärkte. Meist werden 1-Kilo-Packungen (mehrere Fladen) eingeschweißt verkauft. Zu Hause muss er gekühlt aufbewahrt und innerhalb einer Woche verbraucht werden. Wie Blätterteig kann man auch Yufka- und Phylloteig einfrieren.

Yufkateig eignet sich auch gut zur Herstellung eines herzhaft oder süß gefüllten Strudels (türkisch: Börek). Kalorienärmer und dennoch luftig, locker wird der Strudelteig ohne Fett, wenn man ihn nur mit Mineralwasser einpinselt, dann füllt und einrollt.

Die Zutaten für die Quiche können Sie variieren. Anstelle von Feta, Trauben und Honig schmeckt sehr gut auch die Kombination von mildem Gorgonzola, Birnenspalten und Birnendicksaft

test November 2004