

Rucola-Kräuter-Quiche

Für 4 Personen:

250 g Blätterteig (Kühlregal)	75 g Rucola	1 Bd. Dill
1 Bd. Petersilie	1 Bd. Schnittlauch	250 g Ricotta
1 Ei	1 Eigelb	100 g Schlagsahne
50 g Hartkäse	3 kleine Tomaten	Salz, Pfeffer, Muskat

Eine eingefettete Quicheform mit dem fertigen Blätterteig auslegen, dabei einen Rand formen. Den Teig einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad zirka acht Minuten vorbacken.

Die Rucolablätter und die Kräuter waschen und trockenschütteln. Harte Stielenden beim Rucola entfernen, einige Blätter beiseitelegen, den Rest mit einem Wiegemesser grob hacken. Die Kräuter kleinschneiden.

Den Ricotta mit einem mittelgroßen Ei, Eigelb und der Schlagsahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den kleingeschnittenen Rucola und die Kräuter unterheben.

Die Käse-Kräuter-Masse auf dem Teig verteilen und mit dem geriebenen Hartkäse bestreuen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und die Quiche damit belegen. Mindestens 25 Minuten weiterbacken, danach mit den restlichen Rucolablättern dekorieren.

Tipps:

Die klassische runde Quicheform (28 bis 30 cm) sehen Sie im Bild: Sie ist flach, weiß und hat einen geriffelten Rand.

Eine kalorienärmere Teigalternative ist Filo oder Yufka, den es heute nicht nur in türkischen Supermärkten gibt. Er lässt sich beliebig dünn oder dick portionieren.

3. Wer es etwas säuerlich mag, nimmt nicht Ricotta, sondern zwei Becher saure Sahne, 100 Gramm Frischkäse und zwei Eier.

Stehen viele Gäste ins Haus, dann bietet sich gleich ein ganzes Blech Quiche an. Dafür die Mengen einfach verdoppeln.

Lecker ist Pesto aus Rucola: 300 Gramm Rucola putzen und mit etwas Öl kurz in einer Pfanne anbraten. Mit 100 Gramm zerkleinerten Walnusskernen, 1 Knoblauchzehe, 100 Gramm Parmesan und etwas Zitronenschale im Mixer pürieren, bis die Masse homogen ist. Peu à peu Olivenöl zugeben, salzen, in Gläser abfüllen.

test Oktober 2009