



# Wildkräuter Quiche

## Zutaten für den Teig:

- 200 g Weizen oder Dinkel fein gemahlen
- 100 g weiche Butter
- 50 g Wasser
- ½ TL Steinsalz

Butter für die Form

## Zutaten für den Belag:

- 180 g Wildkräuter (z.B. Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Vogelmiere, Beinwell)
- 100 g Pilze, z.B. Champignons, Kräuterseitlinge
- 1 Stange Lauch
- 50 g Butter
- 3 Eier
- ¼ l Sahne
- Pfeffer, frisch aus der Mühle
- Muskatnuss frisch gerieben
- 1 TL Kräutersalz
- 125 g Käse gerieben, z.B. Gouda, Bergkäse oder Greyerzer

## Zubereitung:

1. Den Backofen vorheizen auf 180 °C Ober- und Unterhitze.
2. Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel mit der Hand verkneteten.
3. Eine Quicheform (26 cm) fetten und den Teig hineingeben, auf dem Boden flach drücken und ca. 2 cm Rand hochziehen. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und 16-18 Minuten im Backofen vorbacken (2. Schiene von unten). Anschließend auskühlen lassen.
4. Für den Belag die Wildkräuter, Lauch und Pilze klein schneiden
5. Kräuter-Pilzmischung in Butter andünsten und auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Den geriebenen Käse darüber streuen.
6. Die Eier mit der Sahne verquirlen, herzhaft mit Pfeffer, Muskat und Kräutersalz würzen und die Kräuter-Pilzmischung damit übergießen.
7. Quiche im Ofen bei 180 °C für 30-35 Minuten backen und anschließend genießen.

**Tipp: Die Wildkräuter können auch durch Rucola, Spinat und Mangold ersetzt bzw. ausgetauscht werden.**