

## Liebe Köch\*innen,

Lauch hat eine lange Geschichte. Das Gemüse, auch Porree genannt, kommt aus dem Mittelmeerraum und war dort schon über 2000 Jahre vor unserer Zeitrechnung bekannt. Im alten Ägypten war Lauch nicht nur tägliche Kost, sondern galt auch als Symbol des Universums, die Griechen und Römer weihten den Lauch der Gottheit Apollon und die Germanen kannten eine magische Lauchrunen. Im Mittelalter kam der Lauch zu uns. Er ist das ganze Jahr über verfügbar, meist aus Freiland. Lauch liefert Vitamin C, K und Folsäure und ist reich an Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Mangan.



Wir wünschen guten Appetit!

### Zutaten Teig:

- 400 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 2 Eier
- 100 g Crème fraîche oder Schmand
- 170 g Butter
- ½ TL Salz
- etwas Öl und Mehl für das Blech

### Zutaten Belag:

- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 400 g Austernpilze
- 4 EL hochohitbares Bratöl Olive
- 3 Becher Schmand
- 8 Eier
- 1 Msp. Muskatnuss gemahlen
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung Teig:

Backofen auf 180°C vorheizen. Aus Mehl, Eiern, Crème fraîche, Butter und Salz zügig einen Mürbteig herstellen und 30 Minuten kaltstellen; anschließend auf ein gefettetes und mehliertes Backblech geben und dünn ausrollen. Mit einer Gabel Löcher einstechen, damit er sich beim Backen nicht aufwölbt.

Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten vorbacken, bis er eine hellgelbe Farbe hat.

### Zubereitung Belag:

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, gründlich waschen und in Streifen schneiden. Austernpilze nur mit einem trockenen Küchentuch säubern (falls notwendig), zupfen. Zunächst 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel-Lauch-Mischung 1 Minute braten. Aus der Pfanne nehmen und auf die Seite stellen. Dann wieder 2 EL Bratöl in die Pfanne geben und nun die gezupften Austernpilze anbraten.

Schmand und Eier gut verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Angebratene Austernpilze und Zwiebel-Lauch-Mischung auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Mit der Schmand-Ei-Mischung übergießen und weitere 45 Minuten backen, bis die Quiche braun und die Masse gestockt ist.