

Vollkorn-Lauchwähe mit Speck



Lecker urchige Lauchwähe mit Vollkorn-Kuchenboden
Warm und kalt ein wahrer Genuss!



Kuchenboden: Für den Teig die beiden Mehlsorten mit dem Salz mischen, auf einer Arbeitsfläche häufeln, in die Mitte eine Mulde drücken, das Ei hineinschlagen und die Butter in Flöckchen um die Mulde herum verteilen. Sämtliche Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt für 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Anschliessend den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und eine gebutterte Quicheform damit auskleiden.

Belag: Für den Belag den Lauch in ca. 5 mm dicke Ringe schneiden. Diesen mit der Bouillon und wenig Wasser in eine Pfanne geben und für kurze Zeit dämpfen. Sobald das Wasser verdunstet ist, die in kleine Stücke geschnittene Zwiebel und Knoblauchzehe dem Lauch begeben. Die Speckwürfelchen ebenfalls kurz mitdämpfen. Danach das Ganze noch warm auf dem ausgebreiteten Teig verteilen.

Guss: Eier, Milch und Käse gut miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Streuwürze nach Belieben würzen. Den Guss gleichmäßig über dem Gemüse verteilen.

Backen: Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- und Unterhitze während 30 bis 40 Minuten backen.

Die Wähe schmeckt warm wie auch kalt sehr gut.

Für den Kuchenboden (Ø ca. 26 cm):

100 g	Rytz Weissmehl
100 g	Rytz Vollkornmehl
1 Prise	Salz
1	Ei
130 g	Butter

Für den Belag:

500 g	Lauch
½ TL	Gemüsebouillon
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200 g	Speckwürfelchen

Für den Guss:

2 dl	Milch
2	Eier
150 g	Greizer, gerieben
	diverses zum Würzen <i>z.B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Streuwürze</i>