

Urlaub der frischen Kiste 6.8. - 3.9.

Königskeuzenblüte 2022

Hoffest der frischen Kiste: So., 9. Okt. ab 14⁰⁰ Uhr!
schon mal vormerken!

Liebe Kundinnen und Kunden

Lauch ist eins der wenigen Gemüse, das schon seit Jahrhunderten bei uns heimisch ist. Er stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und war schon im alten Ägypten bekannt, im Mittelalter war er in ganz Europa weit verbreitet und er wird auch heute noch fast nur in Europa angebaut. Sein hoher gesundheitlicher Wert liegt im hohen Gehalt an Mineralstoffen (besonders Kalium), Vitaminen und ätherischen Ölen. Seine schwefelhaltigen Inhaltsstoffe wirken heilend, infektionshemmend. Lauch fördert die Tätigkeit der Nieren, wirkt entschlackend und regt Verdauung und Kreislauf an.

Mit frischen Grüßen
Hilke Katriel

Lauchquiche

250g Mehl
1 Ei, 3-4 EL Wasser
½ TL Salz
150g Butter

rasch zu einem Mürbteig Kneten. Mind. 1 Stunde kühl stellen (nicht im Kühlschrank)

1 kg Lauch (oder Karotten, Zucchini etc.) - putzen, waschen, längs halbiert in 1-2cm breite Streifen schneiden;
½ Tasse Weißwein in etwas Butter und dem Wein ca. 10 Min bissfest dünsten;

Teig austrollen, Springform (26cm) auslegen und 3cm hohen Rand machen;
mit Gabel einstechen und ca. 10 Min vorbacken (~ 200°C);
den abgetropften Lauch auf den Teig geben;

2 Eier
200g saure Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat

verquirlen

100g geriebenen Käse
3 EL gehackte Kräuter
(Petersilie, Schnittlauch, Koriander)

unter die Ei-Masse heben und über den Lauch verteilen
- auf mittlerer Schiene 30-40 Min. goldgelb backen!

Guten Appetit!