

Quiche mit Barba dei frati, Knoblauch und Zitrone

Kategorie	vegetarisch
Geographisch	mediterran
Rezept für	4 Personen
Schwierigkeit	Lehrling
Zubereitung	30 Minuten

Der Mönchsbart, ein in Italien beheimatetes Gemüse, hat einen nussig-zarten Geschmack. Geröstete Pinienkerne, gehackte Hasel- oder Cashewnüsse, am Schluss über die Quiche gestreut, passen gut dazu. Anstatt Blätterteig können Sie auch Pizzateig - am besten frisch vom Bäcker - als Boden verwenden; wenn Sie ihn dünn auswallen, verkürzt sich die Backzeit auf 10 - 15 Minuten.



Mise en place

200 g Barba dei frati (Mönchsbart)
1 Liter Wasser
1 TL Salz

1 Zwiebel
1 EL Olivenöl

1/2 Bio-Zitrone

2 Eier
180 g saurer Halbrahm
1 TL Milerb-Knoblauch
1/2 Teelöffel Milerb-Bohnenkraut
Pfeffer
Salz

1 runder Butterblätterteig
für ein Blech von 32 cm Durchmesser

50 g Pinienkerne oder geröstete und gehackte
Hasel- oder Cashewnüsse

Zubereitung

Den Ofen auf 180° C einstellen.

Das Gemüse unter fliessendem Wasser kräftig spülen, abtropfen lassen und von den Wurzeln befreien. Dann im kochenden Salzwasser 90 Sekunden blanchieren, herausnehmen, gut abtropfen lassen.

schälen, in dünne Ringe schneiden und im mässig warmen Olivenöl glasig dünsten.

heiss abwaschen und die Hälfte der Schale fein reiben; darauf achten, dass nur der äusserste gelbe Teil von der Schale verwendet wird, denn das Weisse schmeckt bitter.

Für den Guss zuerst die Eier schaumig schlagen, dann den sauren Halbrahm unterziehen und nochmals auflockern. Die Milerb-Würzkräuter und die geriebene Zitronenschale daruntermischen, salzen und pfeffern.

mit einer Gabel einstechen. Zuerst die Zwiebeln, dann den Guss darübergeben und am Schluss das Mönchsbartgemüse darauf verteilen. Im heissen Ofen etwa 30 Minuten backen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mässiger Hitze goldbraun braten. Zugedeckt leicht warm halten. Die fertige Quiche vor dem Servieren mit den gerösteten Nüssen bestreuen.