



Andi Landshammer
Watzling 21
84405 Dorfen

Tel.: 08081 9561582
Mobil: 0170 3533554
www.gaertnereianderisen.de

Liebe KundInnen,

wir möchten Sie informieren, dass Salate, Paprika, Lauch, Zuckermais, Fenchel, Kräuter, Paprika, Mangold, Zwiebelbund, Gemüsezwiebel, Bohnen, Gurken, Rote Rüben, Tomaten und Kohlrabi aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

Tomaten-Lauch-Quiche

Zutaten:

Für den Teig: 500 g Mehl (Dinkelvollkorn), 2 TL Salz, 1TL Rohrohrzucker, 1 Pck. Trockenhefe, getrockneter Oregano oder andere Kräuter

Für den Belag: ca. 500 g Tomaten, 500 g Lauch, 1 Becher Schmand, 1 Eigelb, etwas Milch, ca. 200 g geriebener Käse und etwas Parmesan, Cayennepfeffer, Currypulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer;

Zubereitung:

Aus den obengenannten Zutaten einen Hefeteig zubereiten und an einen warmen Ort stellen. Sobald sich die Teigmenge etwa verdoppelt hat, eine Fettpfanne o. ähnliches mit Margarine leicht einfetten, mit dem Teig auslegen und nochmals gehen lassen.

Inzwischen den Lauch putzen, in Ringe schneiden und die Tomaten waschen, wer mag häuten, und grob würfeln. Dann den Teig mit den Tomaten belegen, frische oder getrocknete Kräuter und eine Hand voll geriebenen Käse darüber streuen. Je nach Geschmack würzen.

Den Schmand mit dem Eigelb und ein wenig Milch verrühren und auf die Tomaten klecksen.

Nun die Lauchringe über die gesamte Masse geben und kräftig mit geriebenem Käse bestreuen. Zuletzt noch etwas Parmesan darüber raspeln.

Im Backofen bei 200°C Umluft ca. 25 Minuten backen.

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi - Team!