

Kräuterquiche

Kräuter in der Hauptrolle

Ihr intensiver Duft und Geschmack sowie ihre Wirkung auf unser Wohlbefinden machen Kräuter auf Balkonen, Fensterbänken und in unseren Gärten zu äusserst beliebten Gästen. Meist brauchen wir die Kräuter zum Verfeinern unserer Gerichte. In der Kräuterquiche dürfen sie aber die Hauptrolle übernehmen.

Kräuterquiche

Teig

200g Mehl
½ TL Salz
75g Butter, kalt in Stücken
½ dl Wasser
4 Salbeiblätter
je 1 Zweig Rosmarin und Thymian

Belag

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin, 2 Zweige Thymian
6 Salbeiblätter, 12 Basilikumblätter
1 Bund Peterli
1 EL Butter

Guss

4 dl Halbrahm
4 Eier
¾ TL Salz, wenig Pfeffer
1 Bund Schnittlauch oder Bärlauch
100g Gruyère AOP grob gerieben

Für den Teig die Kräuter fein schneiden, mit Mehl und Salz mischen. Butter zugeben und von Hand zu einer gleichmässigen, krümeligen Masse verreiben. Wasser begeben und rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig 30 Minuten kühl stellen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, die Kräuter fein schneiden und in Butter andünsten. Für den Guss Rahm, Eier, Salz und Pfeffer mischen. Schnittlauch oder Bärlauch fein schneiden. Teig auswallen (ca. 32 cm) und auf ein rundes Blech legen. Zuerst den Käse auf den Teigboden geben, dann die Zwiebel-Kräutermasse und den Schnittlauch oder Bärlauch darauf verteilen. Zuletzt den Guss darüber giessen und während 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200° C backen.



Bei der Kräuterquiche können die Kräuter beliebig variiert werden Bild: SBLV

Rezeptbäuerin Debora Heusser: «Von meinem Kräutergarten profitiere ich das ganze Jahr.»



Der Hof der Familie Heusser steht in Bertschikon, einer Aussenwacht der Gemeinde Gossau ZH. Ihr Hauptbe-

triebszweig ist die Rindermast. Ackerbau und ein kleines Lohnunternehmen ergänzen ihre Tätigkeiten. Als Allrounderin schätzt Debora Heusser die Vielfalt der anfallenden Arbeiten in Feld, Stall, Haushalt, Garten, Büro und natürlich auch in der Küche. Gerne verarbeitet und konserviert sie die eigenen Erzeugnisse und kann somit das ganze Jahr vom Ertrag des Gartens und von den Kräuterdüften des Sommers profitieren. Seit rund einem Jahr engagiert sich Debora Heusser im Schweizerischen Bäuerinnen und Landfrauenver-

band SBLV in der Kommission Hauswirtschaft und Ernährung. Aktuell freut sie sich sehr auf das neue Projekt «#ALMA – Haushalts- und Alltagsmanagement», bei dem das Wissen der Landfrauen in Form von «Tipps & Tricks im Alltag» weitergegeben wird. Es wird wöchentlich eine saisonale und praktische Anregung zu einem der Themenbereiche Kochen, Haushalt, Garten, Gesundheit & Beauty sowie Upcycling herausgegeben. Der erste Tipp ist dem Bepflanzen eines Kräutergartens gewidmet.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband. Wir, die Frauen vom Land. Gemeinsam.kompetent.engagiert.

Projekt «#ALMA»
Tipps & Tricks im Alltag
www.landfrauen.ch
→ ernaehrung →
tips-tricks-im-alltag

Weitere Rezepte auf
www.ufarevue.ch

