

Lauchkuchen



Zutaten für 4 Personen

- Butter/Margarine für die Backform
- 250 g Weizenmehl
- 100 g Butter/Margarine
- 1 Ei
- gemahlener Koriander, Salz
- 1 kg Lauch
- 200 g geräucherter Schinken
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Currypulver
- Oregano
- 60 g Emmentaler Käse
- 2 Eier
- 200 ml saure Sahne (10% Fett)

Zubereitung

- Eine Spring- oder Keramikform mit 26 cm Durchmesser ausfetten.
- Für den Mürbeteig alle Zutaten miteinander verkneten und den Teig kühl stellen.
- Bei den Lauchstangen die Wurzelenden abschneiden, die äußeren Blätter entfernen, die Lauchstangen längs halbieren, gründlich unter fließendem kaltem Wasser waschen und in schmale Streifen schneiden.
- Den geräucherten Schinken in Streifen schneiden und in dem Öl knusprig braten.
- Den Lauch dazugeben und mit dem Salz, Pfeffer, Oregano und Currypulver würzen.
- Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren lassen.
- Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.
- Den Teig ausrollen und den Rand und Boden der Springform damit auslegen.
- Den Käse reiben. Die Eier mit der sauren Sahne gut verrühren, den Käse hinzufügen.
- Die Lauchfüllung in die Form geben.
- Die Eier-Sahne-Käse-Mischung darübergießen.
- Im Backofen auf der mittleren Ebene 45 Minuten backen.

Angaben pro Portion

Energie	727 kcal
Fett	40,4 g
Kohlenhydrate	57,4 g
Eiweiß	33,3 g
Ballaststoffe	7,8 g

Tipps

- Bei der Verwendung von Vollkornmehl fügen Sie noch 50 ml Wasser hinzu, damit der Teig geschmeidig wird.
- Mit einer Prise getrockneter Minze bekommt der Lauchkuchen eine frische Note.