



die Ebenrainköchin empfiehlt..

Mediterrane Wähe

Ebenraintagrezept 2014

Wähenteig (Ø 30 cm)

100 g feines Vollkornmehl
100 g Halbweissmehl
½ KL Salz
¼ KL Backpulver
30 g Butter, flüssig
1 dl Buttermilch

in eine Schüssel geben, mischen

zugeben, mischen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, **nicht kneten!**
Den Teig rund formen und etwas flachdrücken, zugedeckt mind. 1 Std. kühl stellen

Teig auf Mehl auswallen, Form belegen, mit einer Gabel mehrmals einstechen

Guss

3 Eier
1 dl Rahm
1 dl Milch
100 g Quark / Naturjogurt
2 EL Paidol
¾ KL Salz, Pfeffer

verrühren, ca. 1/3 auf den Wähenboden giessen

Belag

500 g Zucchetti gelb / grün
1 Zwiebel
200 g Auberginen
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Provencekräuter

in Würfelchen schneiden
erhitzen, Gemüse darin ca. 7 Min. braten

würzen, auskühlen lassen, dann auf dem Wäheboden verteilen

100 g Speckwürfelchen oder
Reibkäse

darüber verteilen
Restlichen Guss darüber giessen

Backen

Untere Ofenhälfte
220 °C, 20 Min. (Heissluft 200 °C), dann
200 °C, 15 Min. (Heissluft 180 °C)



die Ebenrainköchin empfiehlt..

Kartoffelwähe

Ebenraintagrezept 2014

Wähenteig (Ø 30 cm)

100 g feines Vollkornmehl
100 g Halbweissmehl
½ KL Salz
¼ KL Backpulver
30 g Butter, flüssig
1 dl Buttermilch

in eine Schüssel geben, mischen

zugeben, mischen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, **nicht kneten!**
Den Teig rund formen und etwas flachdrücken, zugedeckt mind. 1 Std. kühl stellen

Teig auf Mehl auswallen, Form belegen, mit einer Gabel mehrmals einstechen

Guss

3 Eier
1 dl Rahm 1 dl Milch
100 g Quark / Naturjogurt
75 g Kräuterfrischkäse
2 EL Paidol
Majoran, Thymian, gehackt
¾ KL Salz, Muskat

verrühren, ca. 1/3 auf den Teigboden giessen

Belag

500 g Kartoffeln
wenig Salz
200 g Hüttenkäse
100 g Bergkäse, gerieben
150 g Blattspinat, aufgetaut

schälen, in feine Scheiben schneiden, würzen im Dampf ca. 5 Min. vordämpfen, abkühlen, auf dem Wähenboden verteilen
über die Kartoffeln verteilen
darüber streuen
Restlichen Guss darüber verteilen
kleine "Kugeln" formen, auf der Wähe verteilen

Backen

Untere Ofenhälfte
220 °C, 20 Min. (Heissluft 200 °C), dann
200 °C, 10 Min. (Heissluft 180 °C)



die Ebenrainköchin empfiehlt..

Raffelquiche

Ebenraintagrezept September 2014

Wähenteig (Ø 30 cm)

100 g feines Vollkornmehl
100 g Halbweissmehl
½ KL Salz
¼ KL Backpulver
30 g Butter, flüssig
1 dl Buttermilch

in eine Schüssel geben, mischen

zugeben, mischen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, **nicht kneten!**
Den Teig rund formen und etwas flachdrücken, zugedeckt mind. 1 Std. kühl stellen

Teig auf Mehl auswallen, Form belegen, mit einer Gabel mehrmals einstechen

50 g Käse, gerieben

auf den Teigboden streuen

Guss

3 Eier
1 dl Rahm
1 dl Milch
100 g Quark / Naturjogurt
¾ KL Salz, Pfeffer

verrühren, ca. 1/3 auf den Wähenboden giessen

Belag

1 EL Butter
1 Bund Frühlingszwiebeln
700 g gemischtes Gemüse,
z.B. je 1 Rüebli gelb und
orange, 1 Fenchel
Salz

erhitzen
schneiden, zugeben

grob raffeln, zugeben, knackig weich dämpfen
würzen, auskühlen lassen, auf dem Teigboden verteilen

50 g Käse, gerieben

darüber streuen
Restlichen Guss darüber giessen

Backen

Untere Ofenhälfte
220 °C, 20 Min. (Heissluft 200 °C), dann
200 °C, 15 Min. (Heissluft 180 °C)