

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Spargelwähe

Monatsmenü Mai 2015, Blech von ca. 30 cm Ø mit Backpapier belegen



Teig

100 g feines Vollkornmehl
100 g Halbweissmehl
½ KL Salz
¼ KL Backpulver

30 g Butter, flüssig
ca. 1 dl Buttermilch

in eine Schüssel geben, mischen

zugeben, mischen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, **nicht kneten**
Zugedeckt mind. 1 Std. kühl stellen
Auf Mehl rund auswallen, Blech belegen, mit einer Gabel mehrmals einstechen

Belag

3 EL Reibkäse
4 Tranchen Schinken, in Streifen
je 500 g weisse und grüne Spargeln, gekocht, erkaltet, gut abgetropft

auf den Teigboden streuen
darüber verteilen

mit Haushaltspapier trocknen, die dickeren Spargeln evtl. längs halbieren, alle auf dieselbe Länge zurückschneiden
Wähe zuerst mit den Abschnitten, dann abwechslungsweise mit den weissen und grünen Spargelspitzen belegen

Guss

180 g Kräuter-Frischkäse
1 EL Mehl
2 dl Milch
2 Eier
je 2 EL Petersilie, Schnittlauch
Salz, Pfeffer

mit einer Gabel zerdrücken

gut mischen, kurz vor dem Backen über die Spargeln giessen

Backen

Untere Ofenhälfte, 220 °C, ca. 30 Min.

Varianten

- Nur eine Sorte Spargeln oder andere Gemüse wie Schwarzwurzeln oder Broccoli verwenden
- Schinken weglassen oder durch Rohschinken, Speck oder geräucherten Lachs ersetzen

Die Ebenrainköchin wünscht "à Guete".