

Safranwähe mit Broccoli

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 45 Min.

Für ein Backblech von ca. 28 cm Ø,
mit Backpapier belegt

vegi

500 g Broccoli, in Röschen

Wasser, siedend

1 ausgewallter Kuchenteig
(ca. 32 cm Ø)

3 Esslöffel Paniermehl

300 g fest kochende Kartoffeln,
geschält, grob gerieben

¾ Teelöffel Salz

1. Broccoli ca. 4 Min. blanchieren,
herausnehmen, kurz kalt abspülen,
abtropfen, beiseite stellen.

2. Teig in die vorbereitete Form legen
(siehe «Gewusst wie»). Boden mit einer
Gabel dicht einstechen, Paniermehl auf
dem Teigboden verteilen. Kartoffeln
salzen, auf dem Teigboden verteilen.

Guss

½ dl Milch

250 g Halbfettquark

3 Eier

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 Briefchen Safran

¼ Teelöffel Salz

Milch und alle Zutaten bis und mit
Safran gut verrühren, über die Kartoff-
feln giessen. Broccoliröschen leicht
hineindrücken, Wähe salzen.

Backen: ca. 35 Min. in der unteren
Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten
Ofens. Mit Alufolie bedecken und ca.
10 Min. fertig backen.

Schneller gehts: mit tiefgekühlten
Broccoliröschen. Broccoli zuerst auf-
tauen und abtropfen.

Pro Person: 20 g Fett, 22 g Eiweiss,
51 g Kohlenhydrate, 1961 kJ (469) kcal



Gewusst wie: Teig zusammenfal-
ten und in der Form wieder
auseinanderfalten. So behält er beim
Transport die Form.