

Apfel-Zwiebel-Wähe mit Speck

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

1 Rollen Blätterteig, rund,
ausgewallt
100 g Bratspecktranchen, mager
400 g Zwiebeln
400 g Apfel, rotschalig
0.5 Esslöffel Bratbutter
Salz, Pfeffer
0.5 Bund Majoran, oder Oregano
250 g Crème fraîche
1.5 dl Milch
4 Stück Eier
Muskatnuss

Für den Kleinhaushalt

Für eine Form von etwa 20 cm
Durchmesser die Zutaten halbieren.

Info

Pro Portion

6 g Eiweiss
20 g Fett
14 g Kohlenhydrate
263 kKalorien
1101 kJoule

Purinarm

ZUBEREITUNG

Ergibt 8-12 Stück

1 Ein Wähenblech von etwa 30 cm Durchmesser leicht ausbuttern und mit dem Teig auslegen. Den Boden regelmässig mit einer Gabel einstechen. Kühl stellen.

2 Die Bratspecktranchen in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Äpfel ungeschält vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel quer in dünne Scheibchen schneiden.

3 In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Speckstreifen darin leicht knusprig braten, dann herausheben.

4 Im Bratensatz die Zwiebelstreifen 5 Minuten golden braten. Dann die Apfelscheibchen beifügen und noch 2-3 Minuten mitbraten. Zuletzt den Speck wieder beifügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

5 Die Majoran- oder Oreganoblättchen von den Zweigen zupfen und hacken.

6 Crème fraîche und Milch in eine Schüssel geben und glatt rühren. Dann die Eier beifügen und alles mit Salz, Pfeffer sowie Muskat pikant würzen.

7 Die Zwiebel-Apfel-Masse auf den Blätterteigboden geben und mit dem Majoran oder Oregano bestreuen. Den Eieguss darüber verteilen.

8 Die Apfel-Zwiebel-Wähe im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille etwa 40 Minuten backen. Heiss oder lauwarm servieren.

Äpfel fast wie frisch gepflückt

Seit es die sogenannten CA-Lager gibt, Lagerhäuser mit kontrollierter Atmosphäre, d.h. ohne Sauerstoffzufuhr, aber mit genau überwachter