



Kuchenplatte
«La fiamma Torta»
von Hergiswiler
Glas als
Leserangebot
Seite 65

Tomatenwähe mit Ricotta-Kräuter-Guss

Für 4 Personen

Ein Wähenteig ist zwar schnell geknetet, muss vor dem Backen aber 1 Stunde im Kühlschrank ruhen. Wenn es also einmal schnell gehen soll, darf es auch ein fertig ausgewallter Kuchenteig sein.

Teig:

120 g kalte Butter

225 g Mehl

1 Teelöffel Salz

2–3 Esslöffel eiskaltes Wasser

Belag:

je 4 Zweige Minze und Basilikum

1 kleiner Bund Petersilie

200 g Cherrytomaten

500 g Ricotta

3 Eier

100 g geriebener Parmesan

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

❶ Für den Teig die Butter in kleine Würfel schneiden. Mit dem Mehl, dem Salz und dem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Eventuell weitere 1–2 Esslöffel eiskaltes Wasser unterarbeiten.

❷ Den Teig zu einer Kugel formen, zwischen zwei Blätter Backpapier legen und dünn auswallen. Das Teigstück immer wieder drehen, damit es rund bleibt und gleichmässig dünn wird. Eine Tarteform von etwa 30 cm Durchmesser mit dem Teig auskleiden. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

❸ Inzwischen für den Belag die Kräuterblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Tomaten waschen und halbieren.

❹ Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

❺ Ricotta, Eier und Parmesan verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter untermischen. Die Ricottamischung auf dem gekühlten Teigboden verteilen und mit den Tomaten – Schnittfläche nach oben – belegen.

❻ Die Quiche im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 45 Minuten backen, bis der Belag fest und schön gebräunt ist. Etwa 10 Minuten stehen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.

Pro Portion 29 g Eiweiss,
50 g Fett, 46 g Kohlenhydrate;
758 kKalorien oder 3175 kJoule

Purinarm