Markt Treff
Bei uns ist alles drin.

Das März-Rezept 2020 der LandFrauen

Von Wiebke Petersen vom KreisLandFrauenVerband Ostholstein e. V.
http://www.landfrauen-ostholstein.de

Im März gibt es eine Wildquiche, die sehr gut geeignet ist, Bratenreste zu verwerten. Gerade im Hinblick auf Nachhaltigkeit und Vermeidung von Lebensmittelverschwendung ein sehr aktueller Aspekt. Zudem lässt sich das Gericht sehr gut variieren mit dem "was der Kühlschrank so hergibt".

Wildquiche

Zutaten:

Für den Mürbeteig:
125 g Butter oder Margarine
250 g Mehl
1 Ei
1 Prise Salz
6 EL Milch

Für den Belag:
ca. 400 g Wildbratenreste
1 Paprika
1 Zwiebel

Für den Guß:
200 g Schmand
3 Eier
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:
1. Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig zubereiten
2. Teig ausrollen, in die Form legen, einen Rand hochziehen und mehrfach mit einer Gabel einstechen.
3. Teig 45 min in den Kühlschrank stellen.
4. Wildbratenreste würfeln, Paprika und Zwiebel in kleine Stücke schneiden und alles auf den Teig geben.
5. Die Zutaten für den Guss mischen und auf die Quiche geben.
6. Die Quiche ca. 45 min bei 180 Grad Umluft in den Backofen.

Tipp: dazu schmeckt ein herzhafter Salat, z.B. Bohnen- oder Wurzelsalat.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!