



liaundliam.ch
 facebook.com/liandliam
 pinterest.com/liandliam
 twitter.com/liandliam



Cremige Lauchwähe Rezept - Ein herzhaftes Abendessen

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
30 Minuten	1.5 Stunden	Einfach	1 Wähe / 8 Stücke

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für den Mürbeteig:

Menge	Bezeichnung
300 g	Weissmehl
140 g	Butter
1 Stück	Ei
4 EL	Wasser

Zutaten für die Füllung:

Menge	Bezeichnung
85 g	Butter
600-800 g	Lauch
½ TL	Mehl
300 ml	Milch
200 ml	Vollrahm
2 Stück	Eier
4 Stück	Eigelb
100 g	Schweizer Käse z. B. Gruyère
1 TL	Dijon Senf

Zubereitung des Mürbeteigs:

1. Wieder einmal ein Mürbeteig. Mühsam in der Zubereitung, aber sehr sehr lecker. Wer eine Küchenmaschine hat, kann die Butter in Stücke schneiden und zusammen mit dem Mehl da rein geben. Dann auf hoher Stufe pulsen, bis feine Krümel entstehen. Das Ei und das eiskalte Wasser begeben und zu einem Teig zusammenbringen (aber nicht kneten!). In Klarsichtfolie packen und für eine Stunde im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Wer keine Maschine dafür hat, muss den Teig mit den Fingern zubereiten: Das Mehl in eine Schüssel geben, die Butter in kleine Stücke schneiden und begeben. Dann mit den Fingerspitzen die Butter verreiben, bis feine Krümel entstehen. Auch hier das Wasser und das Ei begeben, zu einem Teig zusammenbringen und für eine Stunde im Kühlschrank abkühlen lassen.

Zubereitung der Füllung:

1. Währenddem der Mürbeteig im Kühlschrank abkühlt, kann die Füllung zubereitet werden. Den Lauch waschen und in ca. 2 cm dicke Ringe schneiden. Die Butter in einer grossen Pfanne bei niedriger Wärme schmelzen und den geschnittenen Lauch begeben. Bei niedriger Temperatur für 20-25 Minuten weiter köcheln, bis der Lauch weich ist. Öfters rühren, damit nichts ansetzt.
2. Den Lauch mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und das Mehl begeben. Für 4 Minuten, während ständigem Rühren, kochen.
3. Die Milch und den Rahm begeben, verrühren, und für 15 weitere Minuten köcheln.
4. Den Käse verreiben und zusammen mit den Eiern, Eigelben und dem Dijon Senf begeben und verrühren. Die Pfanne von der Hitze nehmen.

Zubereitung des Wähenbodens:

1. Den Backofen auf 190° C vorwärmen.
2. Eine Wähenform oder Tortenform (wir hatten keine genug grosse Wähenform) einfetten. Den Mürbeteig auf einer sauberen Oberfläche ausrollen und in die Form geben. Den Teig mit den Fingern am Rand hochdrücken.
3. Die Oberfläche des Teigs mit Backpapier belegen und beschweren. Ich habe eine zweite Wähenform dafür verwendet. Dafür eignen sich auch getrocknete Erbsen, Bohnen, Kichererbsen oder Kirschkerne.
4. Den Teig für 15 Minuten blind backen, den beschwerenden Gegenstand entfernen und für weitere 10 Minuten backen. Durch dieses Blindbacken wird der Teig stabil und fällt beim Genuss nicht auseinander.

Zubereitung der cremigen Lauch-Wähe:

1. Die Backofentemperatur auf 180° C reduzieren.
2. Die Lauchmischung auf den Boden füllen. Für 30 Minuten backen, aus dem Backofen nehmen und für 20 Minuten abkühlen lassen.
3. Die cremige Lauch-Wähe aus der Form nehmen, schneiden und servieren.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
575 kcal	39 g	42 g	14 g