



Fotos: Monika Nonnenmacher

Quiche & Co.

Quiche, Tarte oder Wähe – sie haben eines gemeinsam: den Mürbeteig und den Milch-Ei-Guss. Dabei sind sie unglaublich vielfältig. Süß oder herzhaft, mit Gemüse oder Speck, als Vorspeise oder Hauptgericht, kalt oder warm.

Wir haben uns im Veedel umgehört, wo es die besten Tipps und Rezepte gibt oder sie direkt vor Ort zu haben sind.

Eier- & Käsespezialitäten Ulrike Baumann

Immer wieder dienstags auf dem Wochenmarkt am Auerbachplatz gibt's bei **Ulrike Baumann** am Marktwagen alles, was die gute Quiche ausmacht: frische Eier, Olivenöl und köstlichen Käse. Die Marktfrau weiß zu berichten, dass sich die französische Spezialität im vorletzten Jahrhundert aus dem Elsässischen den Weg in die Welt gebahnt hat. Die typischen Merkmale sind Mürbeteig und Eiermilch. Auf dieser Grundlage kann man vielfältige Variationen kreieren. Die Käsespezialistin schwört natürlich auf einen Belag, zu dem Käse gehört: „Mein Tipp für eine feine Quiche: rohe, in feine Scheiben geschnittene Kartoffeln und Rosma-

rin kombiniert mit einem fein-würzigen Fontina-Käse. Mit seiner weichen Konsistenz und dem pikanten Aroma eignet sich der sahnige Bergkäse aus dem im äußersten Nordwesten Italiens gelegenen Aostatal besonders gut zum Überbacken. Der echte Fontina ist ein wahrer Genuss. Er wird im Sommer nach jahrhundertealter Tradition aus der vollen Rohmilch von überwiegend auf der Alm grasenden Kühen gewonnen. Die satten Gebirgsweiden mit bestem Gras und aromatischen Kräutern prägen den Geschmack des Fontina und lassen jede Quiche zu einem sinnlichen Erlebnis werden“, schwärmt Ulrike Baumann.



Besonders Eiligen rät sie: „Anstelle des doch etwas aufwendiger zuzubereitenden Mürbeteigs lässt sich prima ein handelsüblicher Fertigblätterteig verwenden. Das spart eine Menge Zeit. Einfach den Teig auf einem Backblech oder in einer Backform ausrollen und schon können Sie die Quiche ganz nach Ihren geschmacklichen Vorlieben mit leckeren Zutaten schichtweise belegen. Schmeckt einfach herrlich und ist schnell gemacht.“ ➤