Fenchel Quiche

mit Birne

Zutaten für 4 Personen:

Teig

125 g Dinkelmehl (Typ 630)
125 g Weizenvollkornmehl
1 Prise Salz
125 g Butter
1 Eigelb
4 EL kaltes Wasser

Quiche

2 EL Olivenöl
2 große Fenchelknollen
1 große Birne
Pfeffer
2 Eier
100 ml Milch
4 EL Crème fraîche
180 g Gruyère
1 Zitrone
n.B Feldsalat &
kleine Tomaten

Die beiden Mehlsorten mit einer guten Prise Salz, Butter, Eigelb und 4 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Min im Kühlschrank ruhen lassen.
Eine Quiche-Form gut ausfetten. Den Teig ausrollen und die Form damit auskleiden, dabei am Rand hochziehen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 10 Min backen. Form aus dem Ofen nehmen und die Hitze auf 200 °C erhöhen.
Fenchel der Länge nach halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchelgrün entfernen und für später beiseitelegen. Jede Fenchelhälfte längs in dünne Scheiben schneiden. In ein Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser abspülen. Anschließend gut abtropfen lassen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fenchel darin bei milder Hitze zugedeckt etwa 10 Min dünsten. Gelegentlich umrühren und kräftig würzen.
Eier mit der Milch und Crème fraîche verrühren und ebenfalls mit Pfeffer würzen. Birne waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Birnenscheiben und Fenchel auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen und die Eiermilch darüber gießen. Käse reiben und darüber geben. Die Quiche in der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 30 Min backen, bis sie eine schöne goldgelbe Farbe hat.
Während die Quiche im Ofen ist, das Fenchelgrün waschen, trocken schütteln, anschließend fein hacken. Vor dem Servieren über die Quiche streuen.