

» Lauchtorte Wie wirds gemacht?

Lauch ist eine sehr gute Vitamin-C-Quelle, enthält Folsäure, reichlich Ballaststoffe und mehr Eiweiß als Zwiebeln. Schwefelverbindungen machen ihn außerdem zu einem prima Entschlackungs- und Entgiftungsgemüse – und das alles bei nur etwa 30 Kalorien pro 100 Gramm.

1. Die Zutaten für den Mürbeteig kneten und ein paar Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Speck kurz anbraten, die Zwiebel zugeben und kurz andünsten.
3. Anschließend die Lauchringe zugeben und mit Muskat würzen.
4. Circa 15 Minuten köcheln lassen. Das entstandene Gemüsewasser abgießen (schmeckt lecker).
5. Creme fraiche, Sahne, Ei und Käse verrühren und abschmecken.
6. Nun den Teig in eine Springform geben, an den Seitenrändern hochziehen und das Gemüse auf dem Teigverteilen. Darauf wird dann die Sahnemasse gegossen.
7. Die Torte wird bei 175° 40 Minuten gebacken, bis sie goldgelb bis hellbraun aussieht.



Die Zutaten... für den Mürbeteig:

- » 250g Dinkelmehr
- » Ein Ei
- » 100 - 150 g Margarine
- » Salz

für den Belag:

- » 200 g durchwachsener Speck
- » Eine große Zwiebel (gewürfelt)
- » 4 Stangen Lauch
- » Muskat, bei Bedarf etwas Gemüsebrühe
- » Ein Becher Creme fraiche
- » ½ Becher süße Sahne
- » Ein Ei
- » 200 g geriebener Käse
- » Salz und Pfeffer

 WWW.SCHMALLENBERGER-SAUERLAND.DE/GESUND

