



Quicheteig Grundrezept

Dieses Teigrezept ist geschmacklich perfekt für alle Arten von Quiches geeignet und kann ratzfatz nämlich in weniger als 2 Minuten! hergestellt werden. Besonders praktisch finde ich übrigens, dass der Quicheteig vollständig im voraus bzw. am Vortag zubereitet werden kann.

Schritt 1: Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem großen Löffel oder Schaber vermischen.

Schritt 2: Den Teig mit den Händen ungefähr eine Minute lang kneten, bis er zäh-elastisch ist und leicht speckig glänzt. Am besten geht das auf einer kalten Stein- oder Granitplatte, man kann ihn aber auch in der Schüssel kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst.

Schritt 3: Teig zu einer Kugel formen, leicht flach andrücken, mit Klarsichtfolie oder in einem feuchten Tuch einwickeln und in den Kühlschrank stellen. Mindestens 30 Minuten oder über Nacht kühlen.

Schritt 4: Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Nudelholz etwas größer als die Form ausrollen, in die Form legen und mit den Fingern gleichmäßig ausbreiten / flachdrücken. Überstehende Ränder mit einem Messer abschneiden und ggfs. an dünnen oder fehlenden Teigstellen ansetzen

Dann den Quicheteig mit einer Gabel mehrmals einstechen und je nach Rezept herzhaft füllen oder belegen.

Tipp 1: Falls Ihr Backofen über keine starke und getrennte Unterbodenhitze verfügt (und das ist bei vielen Haushaltsgeräten der Fall) und wenn Sie den Boden besonders knusprig möchten, können Sie ihn zuerst 5 Minuten blind vorbacken und erst dann die Füllung hinzugeben. Dazu den Teig mit Backpapier bedecken und mit Backerbsen, getrockneten Hülsenfrüchten oder Kirschkernen auffüllen, damit sich der Boden nicht hebt.

Tipp 2: Anstelle von Weizenmehl können Sie auch Vollkornmehl mit Buchweizen, Dinkel oder Roggen verwenden. Ggfs. muss die Wassermenge geringfügig erhöht werden, damit ein geschmeidiger Teig entsteht.



Zutaten (für eine Form Ø 27-30 cm)

- 250 g Weizenmehl Type 550
- 50 ml / 8 EL Olivenöl
- 100 ml / 10 EL warmes Wasser
- 1 Prise Salz
- optional: 1 EL gehackter Thymian oder Kräuter der Provence

Zubereitungszeit: 2 Minuten (!)
plus 30 Minuten Kühlzeit

Quelle:
eigenes Rezept