

Wildkräuter-Tarte



Teig

150 g Dinkelmehl 1050
etwas Salz
70 ml Olivenöl
70 ml Wasser

Zutaten mischen und kurz zu einem glatten Teig kneten.
Ungefähr eine halbe Stunde kühl stellen.

Füllung

ca. 400 g Wildkräuter z. B. Brennnessel, Giersch
gemischt mit Spitzwegerich, Löwenzahnblätter, Bärlauch,
Wiesenlabkraut.

Mengenmässig sollte Brennnessel oder Giersch den grössten
Teil ausmachen. Dieses Rezept funktioniert auch
hervorragend mit frischem Spinat kombiniert mit
Wildkräutern.

3 Eier
100 g Buchweizen, vorgekocht
60 g geriebener Käse

Gewaschene und grob geschnittene Wildkräuter kurz in
einer Pfanne dämpfen und danach gut abtropfen lassen,
eventuell etwas ausdrücken.

Eier in einer Schüssel verquirlen. Geriebener Käse,
Buchweizen und Wildkräuter zugeben und gut mischen.

Kühl gestellter Teig in zwei Hälften schneiden. Jede Hälfte zu
einer Kugel formen und auf wenig Mehl rund und dünn
auswallen. Die erste Teigondelle in ein rundes Backblech
(ca. 26 cm Durchmesser) legen und am Rand hochziehen.
Die Wildkräuterfüllung auf dem Teig verteilen. Die zweite
Teigondelle darüberlegen und den Rand der ersten
Teigondelle über die zweite klappen. Den Teigdeckel mit
einer Gabel regelmässig einstechen und mit wenig Olivenöl
bestreichen.

Die Tarte im 220 Grad heissen Backofen auf der
zweituntersten Rille etwa 20 Minuten backen. Kurz stehen
lassen, bevor die Tarte serviert wird.