

Tipps  
& Hinweise  
siehe  
Rückseite

# SAUERTEIG OSTERQUICHE

mit **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio**

## Für den Teig:

50 g **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio**  
175 g Dinkelmehl Type 630  
75 ml Wasser  
75 g Butter  
10 g Salz  
1/2 TL Backpulver

Teigtemperatur: 22 – 26 °C  
Ruhezeit: 2 – 16 Std.

## Für den Guss:

300 g Frühlingszwiebeln  
2 EL Butter  
Prise Salz & Pfeffer  
1/2 Bund Petersilie  
3 Eier  
300 g Sahne  
1/2 EL Grobkörniger Dijon-Senf  
100 g Geriebener Gruyère  
50 g Rote Paprika



einfach



Gesamtzeit: ca. 3 – 17 Std.



Backzeit: ca. 30 Min.

## ZUBEREITUNG

1. Zerbrösele den **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio** und verarbeite ihn mit allen übrigen Zutaten, mit den Händen oder dem Knethaken einer Küchenmaschine, zu einem glatten Teig.
2. Wickele nun den Teig in Frischhaltefolie ein und lasse ihn für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen.
3. Heize den Backofen nach der Ruhezeit auf 220 °C Ober-/ Unterhitze vor.
4. Wasche nun die Frühlingszwiebeln und die Paprika und schneide sie in Streifen und Würfel, um sie dann in einer Pfanne mit Butter kurz anzudünsten. Danach alles abkühlen lassen.
5. Für den Guss verrührst du Eier, Sahne, Dijon Senf, gehackte Petersilie und den Käse glatt und würzt mit Salz, Pfeffer und auch gerne anderen Gewürzen deiner Wahl.
6. Nimm den Teig aus dem Kühlschrank, knete ihn mit den Händen kurz durch und rolle ihn mit etwas Mehl kreisrund aus.
7. Anschließend legst du den Teig in eine flache, runde Kuchenform (für Quiche oder Tart), die du vorab mit Backpapier ausgelegt hast und drückst ihn an den Rändern an.
8. Den Guss in den geformten Teig gießen und die Frühlingszwiebeln samt Paprikawürfel oben verteilen.
9. Stelle nun die Quiche auf der mittleren Schiene in den Ofen und backe sie für ca. 30 Minuten.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

# TIPPS & HINWEISE

für herzhafte Rezepte

- **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio ist einfach und schnell in der Verwendung und vor allem gelingsicher!**  
Einzigartig ist, dass das Starterprodukt entweder DIREKT in den Brotteig gegeben oder zum Ansetzen des eigenen Sauerteigs verwendet werden kann. Für leckeres Brot von bester Qualität, denn unser Produkt enthält die richtige Menge der notwendigen Milchsäurebakterien. Der BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio kann auf einfache und zuverlässige Weise bei vielen Backwaren die Backhefe ersetzen, denn der Sauerteig sorgt für ausreichend Lockerung im Brotteig. Backen Sie dafür nach unseren speziellen BACKEN OHNE HEFE – Rezepten.
- **Besonderheiten bei der Verwendung von Roggenmehl**  
Roggenbrote erreichen im Vergleich zu Weizenbrot ein kleineres Volumen und eine feinere Porung. Sie haben keine Kleberstruktur wie Weizenteige, sind nicht so elastisch und gehen daher nicht so stark auf. Roggen nimmt Flüssigkeit sehr schnell auf und ist in der Verarbeitung eher klebrig. Für Mischbrote mit Roggen gilt: je höher der Roggenanteil, desto kürzer die Knetzeit.
- **Backen mit Saaten und Körnern**  
Wenn den Backrezepten Körner und Saaten zugefügt werden, Flüssigkeitsmenge erhöhen. Die Saaten und Körner können für mehr Geschmack, vor der Zugabe in den Teig, geröstet werden.
- **Formen des Teiglings – Lang- oder Rundwirken**  
Das Wirken ist bei fast allen Broten eine wichtige Grundlage und der erste Schritt, dem Teig seine Form zu geben. Dafür den Teig mit dem Handballen mehrfach von außen nach innen eingeschlagen, bis eine Kugel mit straffer Oberfläche entsteht. Auf der anderen Seite entsteht eine Faltkante, der sogenannte Teigschluss. Dieser ist beim Backen in der Regel unten.
- **Einschneiden des Teiglings**  
Zum Einschneiden ein scharfes Messer verwenden und schnell durch den Teig ziehen, damit dieser nicht so stark am Messer klebt.
- **Knusprige Kruste**  
Ideal ist ein Backofen mit Dampffunktion. Möchte man den Dampf selbst erzeugen, eine hitzebeständige Schale auf dem Boden des Backofens mit vorheizen. Wenn der Teigling in den Ofen gegeben wird, etwas Wasser in die Schale geben. Nach ca. 10 Min. Backofentür öffnen, damit der Dampf entweicht, Temperatur reduzieren. Beim Backen im Gusseisentopf, diesen im Backofen mit geschlossenem Deckel vorheizen. Teigling vorsichtig in den Topf stürzen, etwa 2/3 mit geschlossenem Topf backen und das letzte Drittel ohne Deckel, mit reduzierter Temperatur zu Ende backen.
- **Prüfen, ob das Brot fertig ist**  
Als Test, ob das Brot fertig ist, einfach mit dem Fingerknöchel auf den Brotboden klopfen. Wenn es hohl klingt, ist das Brot fertig. Aber bitte Vorsicht: Verbrennungsgefahr.