

Smeazza

Zutaten

Zubereitung: ca. 35 Minuten

Backen: ca. 45 Minuten

Für 4 Personen

1 Form von ca. 23 cm Ø

Butter oder Backpapier für die Form

400 g Lauch, gerüstet, in feine Ringe geschnitten

500 g feiner Spinat, blanchiert, abgetropft

1 Handvoll Schnittmangold, gerüstet

Butter zum Dämpfen

2 EL Borretschblätter, fein geschnitten

1 EL Majoranblättchen

2 dl Wasser

3 Eier

5 EL Buchweizen- oder Ruchmehl

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss

250 g Käse, z.B. Tessiner Alpkäse AOC, Gruyère AOC, in kleine Würfel geschnitten

20 g Butterflocken

Borretschblüten zum Garnieren



Zubereitung

1. Lauch, Spinat und Schnittmangold in Butter andämpfen. Borretsch und Majoran dazugeben, mitdämpfen, leicht auskühlen lassen.
2. Wasser, Eier und Mehl verrühren, würzen. Mit den Käsewürfeln unter das Gemüse mischen.
3. In die vorbereitete Form geben. Butterflocken darauf verteilen.
4. Im unteren Teil des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 40-45 Minuten backen, garnieren.

Borretschblüten sind die blauen Blüten des Borretschkrautes, auch Gurkenkraut genannt. Die Blätter werden gehackt oder in Streifen geschnitten verwendet. Sie haben einen erfrischend gurkigen Geschmack. Die Blüten sind sehr mild im Geschmack und werden vor allem zum Garnieren verwendet.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 465 kcal, 28g Eiweiss, 34g Fett, 13g Kohlenhydrate.



Schweiz. Natürlich.



Weitere 5000 Rezepte finden Sie auf www.swissmilk.ch/rezepte

2 / 2