

Aus der Hado-Küche: Ein Vorspeisenrezept

Restaurant Services

Dinkel-Quiche mit Hähnchen und Mango

für 4 Personen:

100 g	Butter, zimmerwarm
200 g	Dinkelmehl (Type 1050)
	Ur- oder Steinsalz
2	Eier
400 g	Hähnchenbrustfilet
1	Mango (etwa 450 g)
1 EL	Erdnussöl
1 EL	Limonensaft
200 g	Roquefort
150 g	Sahne
	weißer Pfeffer
	Mutterkümmel
1 Msp.	Galgantpaste

Pergamentpapier und Hülsenfrüchte (z. B. getrocknete Linsen) zum Blindbacken

Die Butter mit dem Mehl, 1 Prise Salz und einem Ei zu einem glatten Teig verkneten. Mit dem Teig eine Backform von 26 cm Durchmesser auskleiden, dabei einen Rand von etwa 3 cm hochziehen. Den Teig etwa 1 Stunde kühl stellen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, mit Salz, Mutterkümmel und Galgant würzen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und würfeln. Das Erdnussöl erhitzen und das Hähnchenfleisch darin anbraten. Die Mango hinzufügen und so lange mitbraten, bis die austretende Flüssigkeit verdampft ist. Den Limonensaft einrühren.

Den Roquefort, ein Ei und die Sahne mit einer Gabel vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Teig mit Pergamentpapier und einer Schicht Hülsenfrüchte belegen und im Backofen etwa 15 Minuten blindbacken. Die Hülsenfrüchte und das Papier entfernen. Die Hähnchenfleischmischung auf dem Teig verteilen und mit der Roquefortcreme bedecken. Die Quiche im Backofen in etwa 25 Minuten fertig backen.

Rezept von Siegfried Sattler, Restaurant Services, München