



WWF zum Anbeißen











Quiche en pâte à pain

Quiche aus altem Brot

Das, was mit am häufigsten übrig bleibt, ist Brot. Meist nur ein paar Scheiben, die nicht mehr ganz so leicht zu beißen sind, wenn das Brot nach ein paar Tagen trockener geworden ist. Genau das Richtige für ein herzhaftes Resterezept, dessen Basis eben diese paar Scheiben sind, die traurig im Brotbeutel auf ihren Einsatz warten. Eine Quiche, die am besten mit Körnerbrot schmeckt!



Zutaten für 8 Stücke (normale Quiche-Form)

-  trockenes/altes Körnerbrot
-  10 braune Champignons
-  300 g Blattspinat
-  1–2 Schalotten
-  2 Knoblauchzehen
-  Parmesan und/oder einen kräftigen Hartkäse, wie z. B. Gruyere
-  ½ Liter Milch
-  2 Eier
-  Salz, Pfeffer, Muskatnuss
-  Etwas Sonnenblumenöl für die Auflaufform



Zubereitung

1. Quicheform mit etwas Sonnenblumenöl einpinseln.
2. Brot in dünne Scheiben schneiden und in die Form legen, sodass der gesamte Boden bedeckt ist.
3. Käse darüberspeln.
4. Champignons abbürsten, in Scheiben schneiden und ohne Fett in der Pfanne ca. 3 Minuten anbraten. Nur etwas mit Pfeffer würzen.
5. Schalotten und Knoblauch schälen und in kleine Würfelchen schneiden.
6. Etwas Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.
7. Blattspinat waschen und zu den Schalotten in den Topf geben. Dann erst den Knoblauch hinzugeben (damit er nicht anbrennt und bitter wird) und gut umrühren.
8. Spinat ca. 3 Minuten erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
9. Nun die Champignons und den Spinat gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen. Noch einmal etwas Käse darüberreiben.
10. Eier in eine Schüssel geben und mit der Milch verquirlen. Salz Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack hinzugeben.
11. Dann über die anderen Zutaten in der Quicheform geben.
12. 25–30 Minuten bei 180° C (Ober-/Unterhitze) im Ofen backen.

Tip

Vegane Variante

Für eine vegane Variante lässt man einfach Milch und Eier weg und nimmt stattdessen ½ Liter Soja- oder Haferdrink mit 1-2 EL Speisestärke verquirlt. Der Käse kann komplett weggelassen oder durch veganen Käse ersetzt werden.



Guten Appetit!

Laut der WWF Studie „Das große Wegschmeißen“ landen über 18 Millionen Tonnen an Lebensmitteln pro Jahr in Deutschland in der Tonne. Dies entspricht fast einem Drittel des aktuellen Nahrungsmittelverbrauchs. Der überwiegende Teil dieser Lebensmittelabfälle wäre bereits heute vermeidbar – insgesamt fast 10 Millionen Tonnen. Allein 2 Millionen Tonnen Getreideerzeugnisse – vor allem Brot- und Backwaren – gelten als vermeidbar.

Noch mehr leckere Rezepte unter: wwf.de/zum-anbeißen