

Wähen BACKSTUBE



Carine Buhmann

Inhalt

- 8 Vorwort
- 9 Die Schweiz – ein Land der Wähen
- 10 Wähen-Abc
- 13 Wähenteig-Grundrezepte

Pikante Wähen

- 24 Birnen-Gorgonzola-Wähe
- 26 Lauch-Nuss-Wähe
- 28 Röstiwähe mit grünen Erbsen
- 30 Zucchiniwähe
- 32 Bärlauch-Quiche mit Sesamsamen
- 34 Käsewähe
- 36 Käse-Dörrbirnen-Wähe
- 38 Kürbis-Quiche mit Kräutern
- 40 Bunte Gemüsewähe
- 42 Kartoffel-Tomaten-Wähe
- 44 Schnelle Tomatenwähe
- 46 Kartoffel-Lauch-Wähe
- 48 Zwiebelwähe
- 50 Fischwähe
- 52 Spinatküchlein mit Lachs

Süße Wähen

- 56 Apfelwähe
 - 58 Aprikosenwähe
 - 60 Apfelwähe mit Rosinen
 - 62 Beerenwähe
 - 64 Johannisbeerwähe
 - 66 Kirschenwähe
 - 68 Zweifarbigter Weintraubenkuchen
 - 70 Limettenkuchen
 - 72 Ananas-Kokosnuss-Kuchen
 - 74 Rahmfladen mit Nüssen
-
- 76 Register

Verwendete Abkürzungen

EL = gestrichener Esslöffel
TL = gestrichener Teelöffel
dl = Deziliter
ml = Milliliter
Msp = Messerspitze

Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

Vorwort

Das Wort «Wäie» weckt bei mir Kindheitserinnerungen. Verständlich, denn Wäie gab es bei uns häufig zum Zvieri oder Znacht. Schon früh durfte ich beim Zubereiten mithelfen: Äpfel schälen, Teigboden einstechen, geriebene Nüsse großzügig auf den Teigboden verteilen, Eier und Rahm mit dem Schneebesen verrühren ...

Besonders freuten wir Kinder uns auf die Kirschensaison, die im Baselbiet etwas länger dauert als anderswo. Natürlich liebten wir die sonnengetreiften süßen Früchte über alles, aber auch der Kirschenstein hatte seinen Reiz. Mutter entsteinte die Kirschen nie, da sie ihrer Meinung nach den Teigboden zu stark aufweichen. Bei so vielen Steinen gab es für uns Kinder viel zu spucken und aus der Kirschenwäie wurde die Spuckwäie.

Mutters herrliche, saftige Fruchtwähen mit knusprigem Teigboden gehören zu den besten. Von ihr habe ich viele nützliche Tipps und Tricks erhalten. Während in meinem Elternhaus vor allem süße Fruchtwähen gebacken wurden, erprobte ich später auch immer wieder pikante Rezepte. Gerade beim spontanen Kombinieren entstehen die interessantesten Geschmacksnuancen.

Viel Vergnügen und guten Appetit!

Carine Buhmann

Die Schweiz – ein Land der Wähen

Die Franzosen haben ihre Quiche, die Italiener ihre Pizza, die Engländer ihre Pie, die Österreicher ihren Strudel ... und wir Schweizer die Wähe. Ob es wohl in den anderen Ländern auch so viele Rezepte gibt? In der Tat kann der Teigboden mit fast allem belegt und mit einem Ei-Rahm-Guss übergossen und gebacken werden. Für Abwechslung sorgen die vielen Gemüse- und Fruchtarten, aber auch aus der Kartoffel lassen sich würzige Wähen backen. Besonders herzhaft sind Käse- und Zwiebelwähen. Abgesehen von Speckwürfelchen im Spinat- und Zwiebelkuchen sind die meisten traditionellen Rezepte vegetarisch, d. h. sie werden ohne Fleisch und ohne Fisch zubereitet.

Je nach Region sprechen die Deutschschweizer von Wähe, Kuchen, Fladen oder Dünne; für die Romandie sind es Gâteaux, Tartes, Quiches. Gemeint ist aber immer das gleiche, nämlich knusprig gebackene Teigböden, belegt mit süßen oder pikanten Zutaten, frisch aus dem Ofen!

Bärlauch-Quiche mit Sesamsamen

für eine Form von 26 bis 28 cm ø oder
6 bis 8 Portionenförmchen

**1 Portion Quark-Mürbeteig,
Seite 16**

Füllung

200 g junge Bärlauchblätter

1 Ei

2 dl/200 ml Naturjoghurt

3 EL Sauerrahm/saure Sahne

150 g geriebener Gruyère

Meersalz

frisch geriebene Muskatnuss

Cayennepfeffer

Kardamompulver

1

Den Bärlauch waschen, tropfnass in den Kochtopf geben und bei starker Hitze zusammenfallen lassen, in ein Sieb geben, gut ausdrücken, abkühlen lassen und grob hacken.

2

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

3

Den Teig ausrollen und Rondellen in der Größe der Portionenformen ausstechen und in die eingefetteten Formen legen.

4

Ei, Joghurt und Sauerrahm verrühren, Bärlauch und Gruyère unterrühren, würzen. Auf die Formen verteilen.

5

Quiches im unteren Drittel in den Backofen schieben, bei 200 °C 25 bis 30 Minuten backen.



Limettenkuchen

für eine runde Form von 24 cm ø

**1 Portion süßer Quark-Mürbeteig,
Seite 17, oder süßer Kokosnuss-
Mürbeteig, Seite 15**

Belag

4 Eigelbe

4 EL Zucker

200 g Crème fraîche

1 dl/100 ml Rahm/Sahne

2 TL Maisstärke

**3 Limetten, abgeriebene Schale
und Saft von 2 Limetten**

4 Eiweiß

1 Msp Salz

Limettenzesten für die Garnitur

1

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2

Teig ausrollen und in die eingefettete Form legen. 15 Minuten kühl stellen. Mit einer Rondelle aus Backpapier belegen und dann mit einem zweiten Blech beschweren. Bei 200 °C 8 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, das Blech und das Backpapier entfernen, auskühlen lassen.

3

Den Backofen auf 150 °C zurückschalten.

4

Für den Belag Eigelbe mit dem Zucker aufschlagen, bis die Masse hell ist, etwa 3 Minuten. Crème fraîche unterrühren. Den Rahm und die Maisstärke glatt rühren, zur Eigelbmasse geben. Die Limettenschalen und den Limettensaft unterrühren. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen und behutsam unter die Eigelbmasse ziehen. Nun auf den vorgebackenen Teigboden gießen.

5

Den Limettenkuchen in der Mitte in den Backofen schieben, bei 150 °C rund 25 Minuten backen. Im ausgeschalteten, leicht geöffneten Backofen 15 Minuten ruhen lassen, herausnehmen und auskühlen lassen. Mit den Limettenzesten garnieren.

