

DAS REZEPT

Lauchtorte mit einem grünen, frischen Salat



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Back-Tipps.

Gicht ist eine Erkrankung, die seit Jahrhunderten bekannt ist. In unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft mit kalorienreichen Mahlzeiten und oftmals ungesunden Ernährungsgewohnheiten ist sie heute in allen Bevölkerungsschichten zu finden. Bei Gicht-Patienten ist die Harnsäureausscheidung über die Nieren gestört, so dass sich die Säure im Blut anreichert.

Wer erkrankt ist, sich überwiegend vegetarisch ernährt und kaum Alkohol trinkt, kann die sehr schmerzhaften Gichtanfälle verringern oder sogar vermeiden. Die Lauchtorte dürfen sich nicht nur Menschen mit Gicht mit gutem Gewissen schmecken lassen.

Lauchtorte

Zutaten:

400g Vollkornmehl, 300g Quark, 200g Butter, Salz, Semmelbrösel, 500ml Gemüsebrühe, 600g Lauch, 250g geriebener Käse, 250g saure Sahne, 4 Eier, 1 Zitrone, Paprikapulver, Currypulver, Kräuter und zwei Esslöffel Speisestärke

Zubereitung:

Aus Mehl, Quark, Butter und Salz einen glatten Teig kneten. Den 30 Minuten ruhen lassen. Dann ausrollen und in eine gefettete Springform (30 cm) legen. Einen zwei Zentimeter hohen Rand formen und in die Form legen. Alles mit Semmelbröseln bestreuen.

Wasser und Gemüsebrühe erhitzen. Lauch putzen, in Streifen schneiden und in der Brühe halb gar dünsten. Butter, Gewürze und Kräuter unter den Lauch mischen. Lauchmasse auf dem Teigboden verteilen, mit dem geriebenen Käse bestreuen. Eier, saure Sahne, Zitrone, Speisestärke und Salz verquirlen, über den Käse gießen.

Die Lauchtorte im vorgeheizten Backofen auf der unteren Leiste bei 200 Grad etwa 40 Minuten backen. Als Hauptgericht gereicht – dazu schmeckt ein grüner Salat – hat eine Portion 438 Kcal.