

# Wähenteig

Das Grundrezept für salzige und auch süsse Wähen. Aus dem Buch "Backen mit Globi", aber ich vermute die Zusammensetzung ist Schweizer Kulturgut. Beim Globi ist der Teig nur mit Weissmehl aber wir haben ihn halb/halb lieber.

*Zutaten: Arbeitszeit ca. 15 Minuten, Ruhezeit 30 Minuten  
Minimum*

- 100 g Weissmehl
- 100g Ruchmehl
- 70 g Butter
- 100 g kaltes Wasser
- 1/4 Teelöffel Salz





Mehl, Salz und Butter in der Küchenmaschine Stufe 3 mit K-Haken zerbröseln (1-2 Minuten) und dann das Wasser dazuschütten. Wenn der Teig zusammenklumpt ist er fertig. Mit den Händen noch fester zu einer kompakten Kugel zusammenfügen. Dann darf der Teig in Klarsichtfolie mindestens 30 Minuten im Kühlschrank rasten. Ich bearbeite ihn immer auf Backpapier, dann kann ich ihn wirklich 2 mm dünn ausfallen. Erst quetsche ich ihn mit den Händen so breit wie möglich und dann erst mit dem Wallholz. Wer mag kann den Teig mit dem Papier nach unten in die Form legen und spart sich das Fetten der Form. Aber es wird schon knuspriger ohne Papier. Die Form gründlich mit Olivenöl oder Butter fetten, auf den Teig legen, das System kehren und das Papier abziehen. Überstehenden Teig nach innen klappen, mit der Gabel einstechen und kalt stellen.

---

## Spinatwähe

Endlich!!! Das erste aller Wähenrezepte, mein absolutes Lieblingsrezepte vom Langem. Ich mag zwar Käse, Rahm und Speck sehr gerne, aber ich finde nichts kann diese Wähe noch verbessern. Rezept wie immer für eine 28 cm Wähenform, für 26 cm etwas weniger Spinat nehmen.

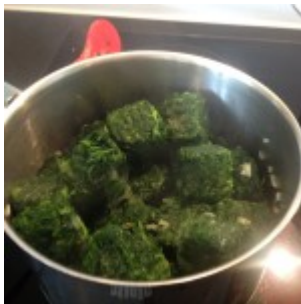
*Teig* : siehe Wähenteig oder Dinkelkuchenteig vom Coop

In die gut mit Olivenöl ausgepinselte Form geben und mit der Gabel anstechen. Bis jetzt ist noch nie Teig kleben geblieben.

Wir haben die schwarzen Wähenbleche bei der Migros gekauft. Gehen immer noch super, nach mehr als 8 Jahren und weiss Gott wie vielen Messerspuren vom Schneiden der Wähe in der Form.

*Fülle:*

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, feingehackt
- 900 g gefrorener Blattspinat (aber 1.1 kg haben auch Platz. Über Nacht auftauen im Kühlschrank wäre optimal. Aber in Realität landet er immer gefroren im Topf)
- Salz
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 1 EL Weissmehl
- 1 Ei





Die Zwiebel im Olivenöl andünsten, Spinat und ein wenig Salz dazugeben. Und jetzt – gegebenenfalls auftauen und so lange köcheln bis alles nicht mehr so nass ist. Dann vom Herd nehmen und das Mehl unterrühren. Nach kurzem Überkühlen das Ei untermischen.

Im auf 220°C vorgeheizten Ofen (Ober/Unterhitze) im unteren Drittel 40 Minuten backen. Bisschen auskühlen lassen und mit viel grünem Salat essen. Viel besseres aus Spinat gibts glaube ich nicht.

---

## Zwiebelwähe

Der Lange und ich sind ja furchtbar entschlossfreudig. Darum reden wir immer wieder darüber dass Zwiebelwähe ja eigentlich schon auch mal was Nettes wäre neben Spinat und Lauch. Und nun, schon fast unanständig hastig nach ca. 5 Jahren hat es sie wirklich gegeben!! Und ich muss sagen, wir sollten öfter hastig sein. Wie immer bei uns eine 28 cm Wähenform, für die klassische 26 cm ist die Fülle vielleicht ein bisschen viel. Mit viel Salat ein nettes Abendessen für 4 Erwachsene mit normalen Appetit oder 2 verfressene Erwachsene und 2 Kinder.

*Teig: Arbeitszeit ca. 15 Minuten, Ruhezeit 30 Minuten Minimum*

- 100 g Weismehl

- 100g Ruchmehl
- 70 g Butter
- 100 g kaltes Wasser
- 1/4 Teelöffel Salz

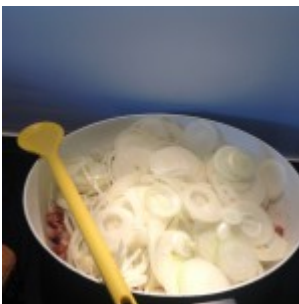
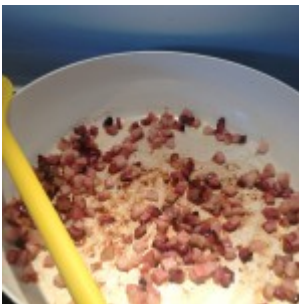


Mehl, Salz und Butter in der Küchenmaschine Stufe 3 mit K-Haken zerbröseln (1-2 Minuten) und dann das Wasser dazuschütten. Wenn der Teig zusammenklumpt ist er fertig. Mit den Händen noch fester zu einer kompakten Kugel zusammenfügen. Dann darf der Teig in Klarsichtfolie mindestens 30 Minuten im Kühlschrank rasten. Ich bearbeite ihn immer auf Backpapier, dann kann ich ihn wirklich 2 mm dünn ausfallen. Erst quetsche ich ihn mit den Händen so breit wie möglich und dann erst mit

dem Wallholz. Wer mag kann den Teig mit dem Papier nach unten in die Form legen und spart sich das Fettes der Form. Aber es wird schon knuspriger ohne Papier. Die Form gründlich mit Olivenöl fetten, auf den Teig legen, das System kehren und das Papier abziehen. Überstehenden Teig nach innen klappen, mit der Gabel einstechen und kalt stellen.

*Belag : Vorbereiten ca. 30 Minuten, Kochen ca. 20 Minuten*

- 2 EL Sonnenblumenöl /Schweineschmalz/ Butterschmalz (=Bratbutter)
- 100 g Speck in Würfel (muss nicht sein, kann man weglassen)
- 1000 g Zwiebeln in feinen Scheiben
- Salz und Pfeffer
- 1/2 TL Kümmel ganz





Die Speckwürfelchen im Fett auslassen und dann die Zwiebeln und die Gewürze dazugeben. Bei mittlerer Hitze schmoren, bis die Zwiebeln weich werden. Das dauert so 15 bis 20 Minuten. Dann leicht abkühlen lassen.

*Guss: 3 Minuten*

- 2 Eier
- 125 ml Halbrahm (Plus Minus, das ist halt die Packungsgrösse)
- Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat







Die Zutaten für den Gruss verquirlen. Die Zwiebeln in der Form verteilen und dann begiessen. Im auf 220°C Ober/Unterhitze vorgeheizten Backrohr auf der zweituntersten Rille 40 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen , und dann mit viel grünem Salat und einem Glas Weisswein oder Bier dazu essen. Zwiebeln werden viel zu sehr unterschätzt, die Wähe war weg wie nix und die Kinder haben gleichviel gegessen wie wir. Das kommt auf jeden Fall zum Standardrepertoire dazu!!

---

## **Endlich das erste Rezept: Lauchwähe!**

Eigentlich hätte der Blog ja Weihnachten starten sollen, mit was bisserl Spektakulärerem als das tägliche Essen. Hat nicht geklappt, weil gibt ja immer was Wichtigeres zu tun. Ende Februar wäre auch schön passend gewesen, weil da ist der Geburtstag von dem der immer Apfelstrudel will. Das mit Apfelstrudel hat schon geklappt, das mit dem Blog eher nicht. Darum starten wir jetzt vollkommen unpassend am 1. August mit einem fast vegetarischem Rezept. Aber da das ja ein Blog aus einem österreichisch-schweizerische Fusion-Haushalt ist und als Thema so die täglichen Rezepte mit eingesprengelten grösseren Essen für Freunde ist, passt es eben doch wieder



irgendwie.

Also hier kommt die umspektakuläre, immer wieder feine, zu Ehren der Schweizer Föderation ausnahmsweise mit Speck- und Schinkenwürfeln angereicherte Lauchwähe! Normal gibt es sie eigentlich immer ohne Speck, schmeckt genauso gut. Rezept für Wähenform mit 26 cm Durchmesser, geht aber auch in 24 cm.

*Fülle:*

- 1 EL Raps oder Olivenöl
- 120 g Speckwürfel (plus minus, das war die Packungsgrösse)
- 120 g Schinkenwürfel (ebenso)
- 700-800 g in feine Ringe geschnittenen Lauch, mit soviel vom Grünen vom Lauch verwenden wie möglich

Speck und Schinken anbraten, Lauch dazu. 1/2 TL Salz dazu, unter gelegentlichem Umrühren den Lauch leicht weich dünsten. Er soll nicht braun werden. Nach Geschmack salzen.

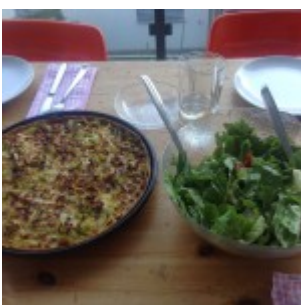
*Teig:*

Wenn faul mit Coop Dinkelkuchenteig, ambitionierter aus "Backen mit Globi" und fast genauso schnell. Original ist das Rezept mit Weissmehl, mit halb Ruchmehl ist es etwas kräftiger im Geschmack.

- 100 g Weissmehl
- 100g Ruchmehl
- 70 g Butter
- 100 g kaltes Wasser
- 1/4 Teelöffel Salz

Mehl mit kalten Butterwürfeln mit kalten Händen rasch abröseln, Wasser mit Kochlöffel rasch darunter mischen. mit den Händen rasch zu einem Teig zusammenfügen ohne viel zu kneten. In Klarsichtfolie gewickelt min 30 Minuten in den Kühlschrank und dann auf Backpapier ausrollen. Die Form

grosszügig mit Olivenöl einfetten und Papier mit Teig nach unten auflegen und dann abziehen. Mann kann natürlich ohne Öl und mit Papier unten arbeiten, aber es wird dann nicht so knusprig.



Teig mit Gabel anpicksen, Lauch darauf gleichmässig verteilen.

Guss:

- 2 Eier
- 200 ml Halbrahm oder Rahm
- Ordentliche Prise Muskat
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Alle gut verquirlen, über Lauch giessen und im vorgeheizten Ofen bei 220°C (Ober und Unterhitze) 40 Minuten im unteren Drittel backen. Wie alle Wähen hat sie es gern, wenn man sie lauwarm werden lässt und dann erst schneidet und isst. Für ein Foto der fertigen Wähe hat es heute leider nicht gelangt, weil Kinoabend und alle sehr hungrig.

Up-Date 29. August: jetzt mit Foto.