



Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund) Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Wähe mit Kalbsbries, Spinat, Champignons und Gemüse

Zubereitungszeit: 1 h **Kochzeit:** 2 h **Gesamtzeit:** 3 h **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 6

Kalorien p.P.: 150 kcal

Der geriebene Teig (Wähenteig) und das Vorbereiten der Form

300 g Weizen- oder Dinkelmehl

160 g kalte Butter - in ca. 2 cm Würfeln geschnitten und gut gekühlt

110 g kaltes Wasser

7 g Salz

Etwas Mehl zum Ausrollen

Etwas weiche Butter zum Fetten der Form

Außerdem 1 rundes Kuchenblech mit 26 cm Durchmesser

Das Kalbsbries

500 g Kalbsbries

80 g Karotte – geschält

80 g Knollensellerie – geschält

60 g Lauch

80 g Zwiebel – geschält

100 ml Weißwein

Gewürze: Schwarze und weiße Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Piment, Lorbeerblätter, Chili, Ingwer, Petersilienstängel

Der Guss

2 Eier

360 ml Milch und/oder kalte Brühe vom Kochen mit etwas Sahne

25 g Mehl

25 g Stärke

5 g Salz oder nach Geschmack

Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronenabrieb

Die finale Kalbsbrieswähe

Das vorbereitete Kalbsbries

Eine mit Teig vorbereitete Form von 26 cm Durchmesser

Der Guss

200 g Blattspinat – gedämpft und ausgedrückt

60 g Karotten – geschält, in Würfeln geschnitten und weich gedämpft

60 g Pfälzer Karotten – geschält, in Würfeln geschnitten und weich gedämpft

60 g Knollensellerie – geschält, in Würfeln geschnitten und weich gedämpft

60 g Champignons - gewaschen und in Viertel oder Sechstel geschnitten

50 g Zwiebel – geschält und in Würfeln geschnitten

50 g geriebenen Käse, wie z. B. Gruyère oder Parmesan

10 g Bratbutter vom Weiderind

Wein zum Abschmecken

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung Wähenteig

1. Das Salz mit dem kalten Wasser auflösen und beiseite stellen.

2. Mehl und Butter miteinander von Hand oder in der Küchenmaschine mit dem Bischofsstab reiben. Also zwischen den Händen reiben bis es aussieht wie Reibkäse ohne grobe Stücke. Dabei so lange und so kurz wie nötig die Zutaten verreiben mit dem Ziel, dass die Zutaten so kalt wie möglich bleiben.
3. Die Wasser-Salz-Mischung auf einmal begeben und kurz (ca. 10 bis 30 Sekunden) und schnell zu einem Teig vermengen. Der Teig darf noch etwas kleben und muss nicht komplett homogen sein.
4. Den Teig mit Klarsichtfolie einschlagen, grob rund formen und etwas flach drücken.
5. Wenn Du es eilig hast, dann den Teig mit einem Kühlakku bedeckt eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, ansonsten auch ohne oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
6. Das Kuchenblech gut mit weicher Butter auspinseln und beiseite stellen.
7. Ca. 2/3 des Teigs mit genügend Mehl, sodass der Teig nicht klebt, gleichmäßig rund ca. 2-3 mm dick ausrollen, dabei immer von der Mitte mit kontrolliertem gleichmäßigem Druck über Kreuz nach außen ausrollen.
8. Den Teig in der Hälfte einschlagen und so in die Form legen, dass der komplette Rand überlappend bedeckt ist.
9. Mit einem Messer den Rand am äußeren Rand der Form abschneiden, den Boden mit einer Gabel einstechen und kaltstellen oder gefrieren.

Tipp: Dieser Teig ist ein zuckerfreier Alleskönner und er lässt sich gut 3 bis 6 Monate ausgerollt gefroren in Folie verpackt aufbewahren. Das Ergebnis wird sogar besser, wenn der Teig gefroren war. Wer also den Teig selber macht, kann gleich mehr auf einmal machen und dann später auf seine Tiefkühlvorräte zurückgreifen.

Zubereitung Bries

1. Das Kalbsbries mit fließend kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist.
2. Das Bries in eine saubere, passende Schale mit Deckel geben und mit kaltem Salzwasser (3 g pro Liter Wasser) bedecken und dann über Nacht ca. 12 Stunden im Kühlschrank stehen lassen.

3. Das Bries kalt abwaschen und blanchieren, d. h. kurz in kochendes Salzwasser geben, aufkochen lassen, erst heiß und dann kalt abspülen.
4. Das Bries in kochendem Salzwasser mit dem geschälten Gemüse, dem Wein und den Gewürzen für ca. 30 bis 60 Minuten knapp weich garen.
5. Das Bries auf einen Teller herausnehmen und noch warm mit den Händen von den Häutchen und Adern befreien.
6. Die Brühe durch ein Sieb mit einem Tuch filtern und das vorbereitete Bries mit der Flüssigkeit bedeckt zwischenlagern und abkühlen, sonst verfärbt es sich grau.

Zubereitung Wähenguss

1. Alle Zutaten zusammen abwiegen und mit dem Stabmixer mixen und durch ein Sieb passieren.
2. Vor dem Verwenden noch mal gut aufrühren oder mixen.

Die finale Kalbsbrieswähe

1. Den Ofen auf 230 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Pilze in einer heißen Pfanne kurz mit der Bratbutter anbraten, die Zwiebeln beigeben, kurz mitbraten und mit Weißwein ablöschen und komplett verkochen lassen.
3. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und auf dem Boden der Kuchenform verteilen.
4. Das Kalbsbries, die gedämpften Gemüsewürfel und die abgekühlten Pilze darüber verteilen.
5. Den Guss bis knapp unter den Rand angießen und mit etwas Käse bestreuen.
6. Auf einem Gitter auf der untersten Schiene des Backofens für ca. 40 bis 50 Minuten goldbraun backen.
7. Die Wähe ist fertig, wenn der Teig am Boden durch ist und der Guss schnittfest gestockt ist.
8. Die Wähe heiß aus der Form lösen, auf ein Gitter stellen und für ca. 30 Minuten abkühlen lassen.
9. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Wie kannst Du dieses Rezept variieren?

Aufgrund der Füllung wirkt dieses Rezept eher aufwendig und kompliziert. Es gibt auch einfachere Varianten als unsere heutige mit Kalbsbries, z. B. eine Füllung aus:

- Spinat, Cherrytomaten und Feta
- Kürbis, Kürbiskernen und Cheddar
- Lauch und Pekannüssen
- Lauch und Morcheln

und vieles mehr.

Der Teig und der Guss sind sehr vielseitig verwendbar und wir schauen uns in kommender Zeit auch noch eine süße Variante zusammen an.

VERGESSENE SUPERFOODS - INNEREIEN -

Innereien sind nährstoffreicher
als Muskelfleisch

Leber ist die Multivitamin-
Tablette der Natur



100 g Leber deckt Deinen
Wochenbedarf an Vitamin
A und Vitamin B12

Innereien enthalten außerdem:
Cholin, Eisen, Zink, Kupfer,
Selen, Coenzym Q10 (Herz) ...



Klicke hier und folge uns für noch mehr Gesundheitstipps auf
Instagram!

Liebe Grüße und viel Spaß beim Nachkochen

Felix