

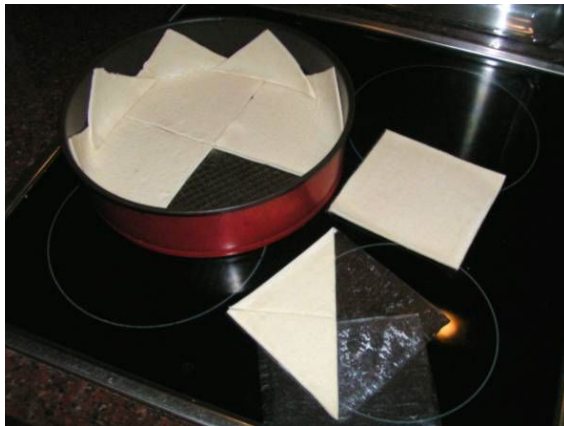
Flade oder Wähe – Zwitserse vleesvrije maaltijdaart

De Flade of Wähe zijn populaire vleesvrije maaltijdaarten in Zwitserland. Vrijdags bij iedere bakker verkrijgbaar in tal van smaken zoet of hartig. Ze zijn zo populair dat ze in iedere kantine en lunchroom vaak de hele week verkrijgbaar zijn.

In de christelijke traditie was vrijdag – de dag van de kruisiging en het lijden – de vastendag. Bij vasten laat je vlees staan. Hier vandaan komt de traditie van de vleesvrije maaltijdaart in Zwitserland.

Onze favorieten zijn mijn eigen variaties met peer of zuurkool.

Voor een volledige maaltijd serveren met een soep vooraf en wat sla.



Bodem

voor bakvorm 24cm Ø voor 4 pers.

1a)

150g bloem
3g zout
50-75g zachte boter
evt. 10g gist
ca. 1dl water of melk

Overn voorverwarmen 200-250° C

1a) tot deeg verwerken, ca 3 mm dik uitrollen tot 30 cm Ø
deeg in ingevette bakvorm leggen en de bodem met vork enkele keren inprikken.

of alternatieve bodem 1b): 5 plakken diepvries bladerdeeg

Of 1b) bladerdeeg licht ontdooien (ca 10 min)
bladerdeeg zie foto, 5° plak over diagonaal in 4 stukken snijden en rand opvullen.

2) vullen, varianten zie onder

3) bakken, 20-25 min. 200-250° C

Vullingen – keuze bij stap 2

zoet: Fruit

2 eetl. paneermeel
ca 50g gemalen hazelnoten
of amandelen

paneermeel vooral bij sappige vruchten om sap te binden.
met noten over de bodem strooien

400-500g appels
of peren
of aprikozen, pruimen
of rode of bosbessen
of kersen (kan met pit)
of rhabarber

vruchten, wassen, zo nodig schillen, in partjes snijden

aprikozen en pruimen in helften met open kant naar boven
bessen en kersen in z'n geheel

rhabarber in kleine blokjes gesneden
over de bodem verdelen

2 eieren
2 dl melk of room
1 gr. maatlepel suiker

eieren melk suiker tot beslag roeren en over de vruchten verdelen

ev. kaneel
ev. 2 zakjes vanillesuiker

bij appels
bij peren of rhabarber

hartig: Kaas 200g kaas (Emmentaler/Guyère) of belegen kaas 2 grote lepels bloem 2 eieren geklutst 1 snufje zout Peper, paprika, nootmuskaat 2dl melk of room	kaas raspen alle ingrediënten mengen en op deegbodem verdelen
--	--

hartig: Zuurkool met komijnekaas 1pak zuurkool 1½ dl appelsap 200 g komijnekaas 2 eieren 3 eetl. rozijnen	zuurkool in appelsap 5 min voorkoken en laten uitlekken kaas raspen alle ingrediënten mengen en op deegbodem verdelen
---	---

hartig: Uien of spinazie 400g uien of spinazie 1 grote lepel bloem 1dl komijnekaas 1 ei 1 snufje zout Peper, paprika, nootmuskaat bij uien evt. komijnzaad bij spinazie evt. blauwschimmelkaas	uien in ringen snijden groente goed fruiten alle ingrediënten mengen en op deegbodem verdelen plakken blauwschimmelkaas als decoratie bovenop leggen
---	---

Groentebrood

Altijd een succesnummer bij een broodtafel, soepmaaltijd of als voorafje.



½ pak (= 250g) Broodmix zachte boter	Bereid de broodmix volgens gebruiksaanwijzing. Let op voor een half pak, halve hoeveelheden water en boter. Laat de deeg min.15 min. rijzen op een warme plaats.
200g (diepvries) sperciebonen	Maak ondertussen de vulling. De diepgevroren sperciebonen in de keukenmachine klein hakken (dan is het brood iets makkelijker te snijden). De sperciebonen met iets water 5min voorkoken (ev. magnetron) en laten uitlekken.
200g komijnekaas	De kaas en de peen in de keukenmachine raspen of fijne stukjes snijden.
200g peen	
2 (scharrel)eieren	In een mengkom groente, kaas en eieren mengen
ev.1 quicksoep champignon	Op smaak brengen met zout en peper en ev. een pakje quicksoep (zonder water).
	Verwarm de oven voor op 220°C
	Deeg nog een keer kneden.
	Rol de deeg uit tot een rechthoekige lap.
	Leg de lap op het bakpapier.
	Verspreid de vulling tot een paar centimeter van de randen
	Maak de randen nat met wat water.
	Rol het brood op, druk de uiteinden dicht en leg het met de opening naar boven.
	Prik de bovenkant een paar keer in om barsten te voorkomen.
	Het mag gerust nog eens 10 min. rijzen.
	Bak het in het midden van de oven 35-40min. goudbruin.
	Warm of koud te serveren. Een beetje opgewaarmd is het lekkerst.
	Blijft in de koelkast een 2-3 dagen goed.