



Smeazza - Tessiner Gemüse-Käsekuchen

Lauch, Mangold, Spinat und Käse, vermischt mit einem Guss aus Buchweizenmehl und Ei und im Ofen überbacken. Das ist einfache und wohlschmeckende Tessiner Küche. Nicht wie Tessiner Polenta-Gerichte oder die Busecca kennt man die Smeazza ausserhalb des Tessins kaum. Es ist ein eher leichtes Gericht und schmeckt auch kalt sehr gut. Zu kleinen Stücken geschnitten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut ist passt sie gut zum Aperò.

Zutaten (2 Portionen)

150g	Lauch gerüstet
150g	Blattspinat (Tk), leicht ausgedrückt
80g	Schnittmangold
10g	Tafelbutter
120g	milder Halbhartkäse
2Tl	Majoran getrocknet
1dl	Wasser
2	Eier
3El	Buchweizenmehl (leicht gehäuft)
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
	Butter zum gratinieren

Zubereitung

Lauch zu schmalen Scheibchen schneiden (dicke Lauchstangen vorab längs halbieren). Kiele vom Schnittmangold grob hacken, Blattwerk zu 2-3cm grossen Stücken schneiden. Käse zu 1cm grossen Würfeln schneiden.

Tafelbutter erhitzen bis sie leicht aufschäumt, Lauch und Kiele ca. 5 Minuten dünsten bis sich der Lauch etwas weich anfühlt (ca. 5 Minuten). Mangoldblätter und Spinat zugeben und dünsten bis die Blätter zusammengefallen sind, dabei ab und zu wenden

(ca. 6-7 Minuten). Zum Schluss Majoran untermischen. Auskühlen lassen.

Buchweizenmehl in eine Schüssel geben, Wasser langsam zugiessen und dabei mit dem Schwingbesen gut verrühren. Eier zugeben und verquirlen. Mit Pfeffer, reichlich Muskatnuss und Salz (1Tl) würzen. Gemüse und Käse untermischen.

Ofen auf 200° vorheizen.

Eine Gratinform grosszügig ausbuttern, die Masse einfüllen und mit ein paar Butterflocken belegen.

Im unteren Drittel des Ofens 35-40 Minuten überbacken. Vor dem Servieren ca. 10 Minuten auskühlen lassen.







