

Lauch-Quiche nach französischem Original



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Teig

- 400 g Mehl
- 200 g kalte Butter zzgl. etwas mehr zum Einfetten
- 60 ml kaltes Wasser
- ½ TL Salz

Für die Füllung

- 600 g Lauch
- 2 EL Rapsöl
- 4 Eier
- 200 ml Milch
- 200 g Crème fraîche
- 200 g Gruyère
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 232 kcal
- 7 g Eiweiß
- 16 g Fett
- 17 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 40 Minuten, zzgl. 40 Minuten Backzeit

Zubereitung

1. Für den Teig alle Zutaten miteinander verkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln, ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Für die Füllung Lauch waschen und in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Lauch darin 5 – 8 Minuten andünsten. Mit Salz würzen, abkühlen lassen.
3. Währenddessen Eier mit Milch und Crème fraîche verquirlen. Gruyère grob reiben und mit dem Lauch unter die Eimasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tartform (Ø 26 cm) einfetten.
5. Teig kurz durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Teig in die Form geben, dabei einen Rand hochziehen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen und im heißen Ofen 10 Minuten vorbacken.
6. Füllung auf dem Boden verteilen und im heißen Ofen weitere 30 – 40 Minuten backen, ggf. mit Backpapier abdecken.



REISER RÄT

Zur Quiche passt besonders gut ein einfacher Tomatensalat aus Tomaten, Zwiebeln und einem Essig-Öl-Dressing

