

Brokkoli-Lachs-Quiche

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

Teig

200 g Mehl

100 g kalte Butter

1 Ei

1 Prise Salz

1-2 EL kaltes Wasser

Füllung

300 g Lachsfilet (frisch oder geräuchert)

200 g Brokkoli

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

3 Eier

200 ml Sahne

100 ml Milch

100 g geriebener Käse

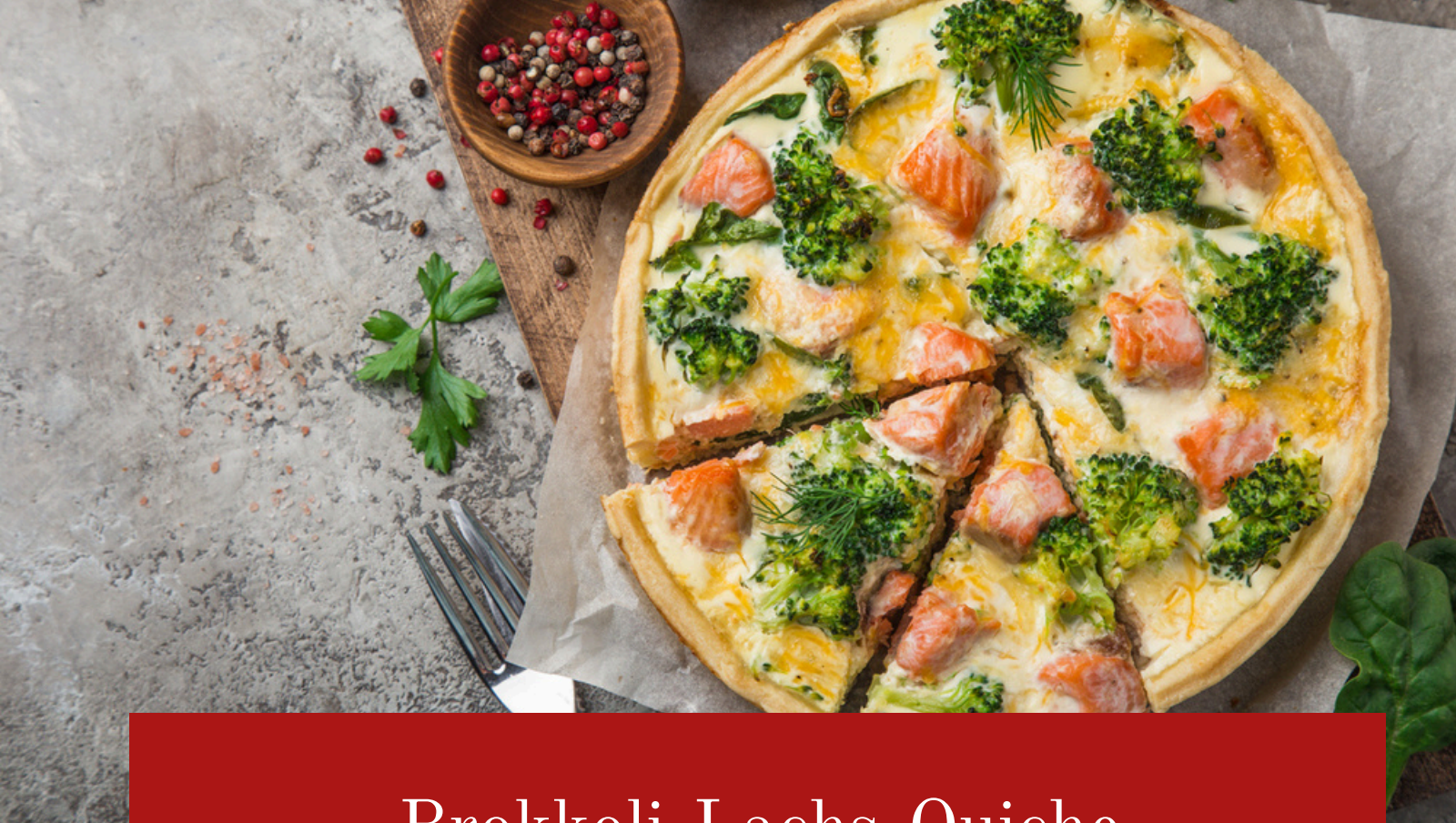
Salz und Pfeffer

1 EL Öl

Zubereitung

Teig vorbereiten:

1. Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Die kalte Butter hinzufügen und mit den Fingerspitzen in das Mehl einarbeiten, bis die Mischung krümelig ist.
2. Das Ei und das kalte Wasser hinzufügen und alles schnell zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.



Brokkoli-Lachs-Quiche

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

Füllung vorbereiten:

1. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser etwa 3-4 Minuten blanchieren. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Das Lachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Wenn geräucherter Lachs verwendet wird, in Streifen schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.

Quiche zusammenstellen:

1. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
2. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Quiche- oder Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) legen, dabei einen Rand formen.
3. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten vorbacken.
4. Die vorgebackene Teigschale aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
5. Den vorgebackenen Teigboden mit den Brokkoli-Röschen, den Lachs-Stücken und den glasig gedünsteten Zwiebeln und Knoblauch belegen.
6. In einer Schüssel die Eier mit der Sahne und der Milch verquirlen. Den geriebenen Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
7. Die Eier-Sahne-Mischung gleichmäßig über die Füllung gießen.
8. Die Quiche im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten backen, bis die Füllung gestockt und die Oberfläche goldbraun ist.

Lindchen
schmeckt