



Feine Quiche mit Räucherlachs

und Brokkoli



30-40min



2 Personen

Knuspriger Teig mit einer herhaften Füllung aus Käse und cremiger Eiermilch – eine unschlagbare Kombination aus der französischen Küche! Die Quiche lässt sich ideal als leckeres Abendessen vorbereiten, und meist bleibt sogar noch ein Stück für den nächsten Tag für das Mittagessen übrig. Obwohl wir das bei dieser köstlichen Quiche mit saftigem Räucherlachs und knackigem Brokkoli nicht garantieren können ...

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Milch
- 1 Packung Räucherlachsspitzen 4
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Brokkoli
- 1 Packung Quicheteig 1
- 20g italienischer Hartkäse 7
- 1 Becher Crème fraîche 7

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier 3
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backpapier
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- runde Quicheform
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 900kcal, Fett 57.6g, Kohlenhydrate 54.5g, Eiweiß 38.1g



1. Teig vorbacken

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Backpapier in einer ca. 24cm großen Quicheform auslegen und die Form mit dem **Quicheteig** auskleiden. Den **Teig** mit einer Gabel mehrmals einstechen, eine zweite Lage Backpapier darüberlegen, mit Reis oder Hülsenfrüchten beschweren und auf der unteren Schiene ca. 10Min. vorbacken.



4. Guss zubereiten

Die **Crème fraîche** mit der **Milch** und 2 Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. **Vorsicht** beim Würzen, der **Lachs** ist ebenfalls salzig.



2. Brokkoli vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den harten **Brokkolistrunk** abschneiden und den **Brokkoli** in kleine **Röschen** zerteilen. Sobald das Wasser kocht, den **Brokkoli** hineingeben und ca. 5-6Min. bissfest kochen, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.



5. Quiche füllen

Den **Lachs**, den **Brokkoli** und **3/4 der Lauchzwiebeln** auf dem vorgebackenen **Teigboden** verteilen und die **Crème-fraîche-Mischung** darübergießen.



3. Lachs vorbereiten

Die **Lachsspitzen** ggf. von der Haut befreien und mit einer Gabel grob zerteilen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden.



6. Quiche backen

Den **Käse** fein reiben und auf der **Quiche** verteilen. Die **Quiche** ca. 20-25Min. backen, bis die **Füllung** fest und der **Teig** goldbraun und knusprig ist, dabei die letzten ca. 5Min. Backzeit die **Quiche** auf der oberen Schiene leicht anbräunen lassen. Mit den restlichen **Lauchzwiebeln** garniert servieren.