



Feine Quiche mit Räucherlachs und Brokkoli



30-40min



2 Personen

Knuspriger Teig mit einer herzhaften Füllung aus Käse und cremiger Eiernmilch - eine unschlagbare Kombination aus der französischen Küche! Diese reichhaltige Quiche mit saftigem Räucherlachs und knackigem Brokkoli lässt sich ideal als leckeres Abendessen vorbereiten, und noch ein Stück für die Lunchbox am nächsten Tag ist hier sogar eingeplant, das Rezept ist nämlich für 3 Personen berechnet.

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

- 2 Eier ³
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

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

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

Energie 892kcal, Fett 56.0g,
Kohlenhydrate 54.4g, Eiweiß 39.1g



1. Teig vorbacken



4. Guss zubereiten

4. Guss zubereiten

Vorsicht beim Würzen, der **Lachs** ist ebenfalls salzig.



2. Brokkoli vorbereiten

5. Quiche füllen

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



6. Quiche backen

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.