



Feine Quiche mit Räucherlachs und Brokkoli



30-40min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier³
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- runde Quicheform
- Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchenreibe
- 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 827kcal, Fett 51.4g,
Kohlenhydrate 43.4g, Eiweiß 45.2g



1. Teig vorbacken

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Backpapier in einer ca. 28cm 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. 5–6 Min. 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.