



Feine Räucherlachs-Quiche

mit Brokkoli und Crème fraîche



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 Eier ³
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- runde Quicheform
- Backpapier
- Backgewicht (Reis oder Hülsenfrüchte)
- 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. Eine ca. 28cm große Quicheform mit Backpapier auslegen und die Form mit dem **Quicheteig** auskleiden. Den **Teig** mit einer Gabel mehrmals einstechen und eine zweite Lage Backpapier darüberlegen, dann 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 in 3-4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.



5. Quiche füllen

Das Backgewicht und die obere Lage Backpapier entfernen und den **Lachs**, den **Brokkoli** und **3/4 der Lauchzwiebeln** auf dem vorgebackenen **Teigboden** verteilen. Die **Crème-fraîche-Mischung** darübergießen.



3. Lachs vorbereiten

Den **Lachs** ggf. von der Haut befreien und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen, dann 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** im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Füllung** fest und der **Teig** goldbraun und knusprig ist. Die **Quiche** während der letzten ca. 5Min. der Backzeit auf der oberen Schiene leicht anbräunen lassen. Mit den restlichen **Lauchzwiebeln** garniert servieren.