



Lachs-Quiche mit Brokkoli

frisch mit Schnittlauch und Dill



ca. 50min



2 Personen

Es soll etwas Besonderes zum Abendessen geben? Dann empfehlen wir diese saftige Quiche mit zarten Lachsstücken und frischem Grün in Form von Brokkoli, Schnittlauch und Dill. Eine Quiche zu backen dauert zwar etwas länger, aber dafür hat man während der Backzeit schon die Gelegenheit, die Küche ein wenig aufzuräumen oder den Feierabend mit den Liebsten einzuläuten. Klingt doch eigentlich ganz nett, oder?

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. Blätterteig³
- 10g Schnittlauch & Dill
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut²
- 2 Bio-Eier¹
- 1 Becher Crème fraîche⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- runde Quicheform
- Backgewicht (Reis oder Hülsenfrüchte)
- großer Topf
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1162kcal, Fett 81.5g,
Kohlenhydrate 51.7g, Eiweiß 47.4g



1. Teig vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Eine runde Quicheform mit dem **Teig** auslegen, das Backpapier abziehen und aufbewahren. Den **Teig** vorsichtig in die Form drücken, überstehende Ränder abschneiden und ggf. Lücken mit den abgeschnittenen Resten füllen.



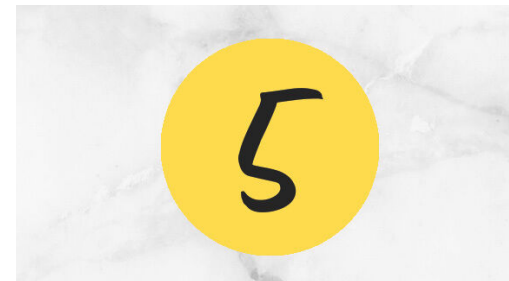
4. Füllung vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen, dann die Haut mit einem scharfen Messer abtrennen. Den **Fisch** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Eier** aufschlagen und verquirlen, dann die **Crème fraîche** unterrühren (siehe auch Schritt 6). Den **Brokkoli**, den **Fisch** und die **Kräuter** unterheben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Teig blindbacken

Den gesamten **Teig** mehrfach mit einer Gabel einstechen, dann das Backpapier über den Teig legen und gleichmäßig mit Backgewichten (z. B. getrockneten Bohnen oder Reis) füllen. Den **Teig** 10-12Min. backen, bis er goldbraun wird.



5. Quiche backen

Den **Teig** aus dem Ofen nehmen und das Backpapier mit den Backgewichten entfernen. Die **Füllung** in den **Teig** geben und beides im Ofen 22-28Min. backen, bis die **Füllung** fest wird. Die **Quiche** aus dem Ofen nehmen und ca. 5Min. ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.



3. Brokkoli blanchieren




Den **Brokkoli** in kleine Röschen zerteilen, den **Strunk** fein würfeln. Beides im kochenden Wasser ca. 5Min. garen, bis der **Brokkoli** tiefgrün und gabelzart ist, dann in ein Sieb abgießen. Den **Schnittlauch** und den **Dill** grob schneiden.



6. Mehr Käse

Wenn sich im Kühlschrank noch etwas Parmesan oder Feta findet, kann die Füllung damit verfeinert werden: Einfach fein reiben oder zerkrümeln und mit der Crème fraîche unter die Eier rühren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**