



## Lachs-Quiche mit Brokkoli

frisch mit Schnittlauch und Dill



ca. 1h



3-4 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

- 2 große Brokkoli
- 2 Pck. Blätterteig<sup>3</sup>
- 20g Schnittlauch & Dill
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut<sup>2</sup>
- 4 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 2 Becher Crème fraîche<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 runde Quicheformen
- 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. Teige vorbereiten

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



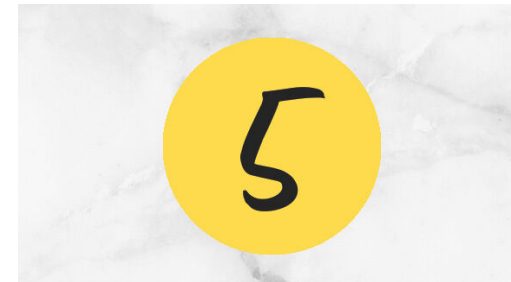
### 4. Füllung vorbereiten

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. Teige blindbacken

Beide **Teige** mehrfach mit einer Gabel einstechen, dann das Backpapier über die Teige legen und gleichmäßig mit Backgewichten (z. B. getrockneten Bohnen oder Reis) füllen. Die **Teige** 10-12Min. backen, bis sie goldbraun werden.



### 5. Quiches backen

Die **Teige** aus dem Ofen nehmen und das Backpapier mit den Backgewichten entfernen. Die **Füllung** gleichmäßig auf beide **Teige** verteilen und alles im Ofen 30-35Min. backen, bis die **Füllung** fest wird. Nach der Hälfte der Backzeit die Position der Formen tauschen. Die **Quiches** 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](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**