



## Feine Räucherlachs-Quiche mit Brokkoli

dazu Tomaten-Gurken-Salat



40-50min



2 Personen

Mmmh ... knuspriger Teig mit einer herhaften Füllung aus Käse und cremiger Eiermilch - das ist einfach eine unschlagbare Kombination aus der französischen Küche! Noch dazu lässt sich diese reichhaltige Quiche mit saftigem Räucherlachs und knackigem Brokkoli ideal als leckeres Abendessen vorbereiten. Dazu ein frischer Tomaten-Gurken-Salat - perfekt!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Quicheteig <sup>1</sup>
- 300g Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 1 Packung Räucherlachsschnetzel <sup>4</sup>
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 1 Minigurke
- 1 Tomate

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- runde Quicheform
- Backpapier
- Backgewicht (Reis oder Hülsenfrüchte)
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Sieb

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

## Kochtipp

Das Extrastück für die Lunchbox am nächsten Tag ist hier sogar eingeplant, das Rezept ist nämlich für 3 Personen berechnet.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 757kcal, Fett 50.8g,  
Vollkohlenhydrate 47.2g, Fasern 24.2g



**1. Teig vorbacken**

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Eine ca. 24cm 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. 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.



**2. Brokkoli vorbereiten**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in kleine **Röschen** schneiden. Den **Strunk** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Sobald das Wasser kocht, den **Brokkoli** hineingeben und in 3-4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.



**3. Guss zubereiten**

Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Crème fraîche** mit dem **Knoblauch**, 2-3EL Wasser und den **Eiern** verquirlen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. **Vorsicht** beim Würzen, der **Lachs** ist ebenfalls salzig.



**5. 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.



**6. Salat zubereiten**

1EL Olivenöl mit 1EL (hellem) Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Gurke** der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** in dünne Spalten schneiden und mit den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Die **Quiche** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.