



Feine Räucherlachs-Quiche mit Brokkoli

dazu Tomaten-Gurken-Salat



40-50min



3-4 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 ¹
- 600g Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Bio-Eier ³
- 2 Packungen Räucherlachsschnetzel ⁴
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Gurke
- 2 Tomaten

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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 55.2g, Kohlenhydrate 41.1g, Eiweiß 28.5g



1. Teig vorbacken

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) 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. 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**, 3-4EL Wasser und den **Eiern** verquirlen und mit 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

2EL Olivenöl mit 2EL (hellem) Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Gurke** der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden und mit den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Die **Quiche** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.