

Lauch-Quiche mit Speck

grosses Bild

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Für eine Springform von ca. 24 cm Ø, Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet

1 ausgewallter Kuchenteig

(ca. 32 cm Ø)

mit einer Gabel dicht einstechen, in die vorbereitete Form legen

Belag

150 g **Speckwürfeli**

in einer grossen Bratpfanne ca. 2 Min. anbraten

400 g **Lauch**, in feinen Streifen

ca. 5 Min. mitbraten, in eine Schüssel geben

3 dl **Halbrahm**

3 **Eier**

½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

alles in einem Messbecher gut verrühren, mit dem Lauch mischen, auf dem Teigboden verteilen. Vorstehenden Teigrand über den Belag legen

Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, aus der Form nehmen.

Pro Person: 51 g Fett, 20 g Eiweiss, 33 g Kohlenhydrate, 2795 kJ (668 kcal)

Varianten: **Fondue-Quiche mit Grappa** (kleines Bild oben)

Teig vorbereiten wie oben, in die Form legen, Rand einschlagen, andrücken.

Belag: 400 g **Fondue-Mischung** (z. B. Moitié-Moitié) auf dem Teigboden verteilen. **Guss:** 2½ dl **Halbrahm**, 3 **Eier**, 2 **Knoblauchzehen**, gepresst, und ½ Teelöffel **Muskat** in einem Messbecher gut verrühren. 2 Esslöffel **Grappa**, mit 2 Esslöffel **Maizena** verrührt, beigegeben, gut verrühren, über den Belag giessen. **Backen:** wie oben.

Pro Person: 68 g Fett, 37 g Eiweiss, 35 g Kohlenhydrate, 3734 kJ (892 kcal)

Fisch-Quiche (kleines Bild unten)

Teig vorbereiten wie oben, in die Form legen, Rand einschlagen, andrücken.

Belag: 3 Esslöffel **Paniermehl** auf dem Teigboden verteilen. 300 g **tiefgekühlte Fischfilets** (z. B. Zander), aufgetaut, trockengetupft, in ca. 4 cm grossen Stücken, mit ½ Teelöffel **Salz** und wenig **Pfeffer** würzen, auf dem Teigboden verteilen. 3 **Tomaten**, entkernt, in Würfeli, und ½–1 Esslöffel **ingelegte grüne Pfefferkörner**, abgetropft, grob gehackt, auf den Fischfilets verteilen. **Guss:** 2 dl **Halbrahm**, 2 **Eier** und ¼ Teelöffel **Salz** in einem Messbecher gut verrühren, über den Belag giessen. **Backen:** wie oben.

Pro Person: 32 g Fett, 24 g Eiweiss, 36 g Kohlenhydrate, 2214 kJ (530 kcal)

