Frühlingszwiebel-Quiche mit Lachs

Pizza » Quiches

Zutaten (8 Stücke)

» 250g Mehl
» 4 Ei(er)
» 2 EL Quark
» 50g Butter/Margarine
» Salz & Pfeffer
» 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 1/2 rote Paprika
» 1/2 gelbe Paprika
» 1/2 grüne Paprika
» 2 EL Olivenöl
» 400g Lachsfilet(s)
» 1/2 Zitrone(n)
» 200g Frischkäse (Doppelrahm)
» 1/2 TL abger. Zitronenschale

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Mehl, 1 Ei, Quark, Butter und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Eine Quicheform (Durchmesser 26cm) fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, die Form damit auslegen und einen Rand hochziehen.

2. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. In Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Paprika waschen, halbieren, putzen, entkernen und in Würfel teilen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

4. Den Ofen auf 160°C vorheizen. Lachs abbrausen, trockentupfen, in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Das Gemüse und den Lachs auf dem Teig verteilen. Für den Guss den Frischkäse mit den übrigen Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronenschale kräftig würzen und über den Belag gießen. Die Quiche 35-45min backen. Zum Schluss evtl. mit Alufolie abdecken, damit sie nicht zu dunkel wird. Nach Wunsch mit Radieschenscheiben und Dill garniert servieren.

Nährwerte: 400kcal/E20g/F25g/KH26g pro Stück

angelegt am: 27.07.2004 Rezept-Nr: 1198

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke