

Lauch-Quiche



Nährwertangaben pro Stück:

Kalorien 241 kcal

- Zubereitungszeit 60 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 12 Stücke

250 g	Weizenvollkornmehl
2 TL	Jodsalz
125 g	weiche Butter
3	Eier (M)
600 g	Lauch
1	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
150 g	saure Sahne
3 EL	frische Kräuter (z. B. Majoran, Petersilie)
80 g	Bergkäse (gerieben)

Zubereitung

- Mehl, 1 TL Salz, weiche Butter und 1 Ei verkneten, in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Durchmesser 26 cm) drücken und am Rand 2-3 cm nach oben ziehen. Form in den Kühlschrank stellen.
- Lauch waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, in dünne Spalten schneiden. Beides ca. 10 Minuten in Rapsöl andünsten, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen, Füllung etwas abkühlen lassen.
- Die übrigen beiden Eier mit saurer Sahne verquirlen. Kräuter und geriebenen Käse unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch-Mischung auf dem Teigboden verteilen und die Eiersahne darübergießen. Quiche bei 180 Grad Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene 35-40 Minuten backen.

TIPP: Dazu passt ein frischer Feldsalat.