# Lauch-Quiche

Meine Wahl.

(1)

Gesamtzeit: 1 h 5 min

Aktivzeit: 25 min



### Zutaten

für 4 Personen

**150 g** gebratenes oder geschmortes Fleisch vom Schweizer Schwein, siehe Tipp

**250 g** Lauch

1 EL Butter

Salz

0.5 dl Gemüsebouillon

1 rund ausgewallter Blätterteig

**0.5** Peterli

150 g Rahmquark

0.5 dl Milch

3 Eier

Muskat

schwarzer Pfeffer

150 g geriebener Gruyère oder Appenzeller Käse

#### **Nährwerte**

1 Portion enthält ca.:

**641** kcal

31 g Eiweiss

28 g Kohlenhydrate

**44 g** Fett



enthält Gluten



enthält Laktose



Low Carb

## Zubereitung

- Lauch rüsten und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne in der warmen Butter den Lauch andünsten und salzen, dann die Bouillon dazugiessen. Den Lauch zugedeckt 5 Minuten dünsten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
- 9 Fleisch in feine Streifen schneiden.
- Eine Wähenform mit dem Blätterteig auslegen. Den Teigboden mit einer Gabel regelmässig einstechen und kalt stellen.



## Meine Wahl.

- Peterli hacken. In einer Schüssel Quark, Milch, Eier und Peterli verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Lauch und Fleisch auf dem Teigboden verteilen, darüber den Käse streuen und mit Quark-Guss übergiessen.
- Die Quiche auf der untersten Rille des auf 200°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Backofens etwa 35 Minuten goldbraun backen.

#### Tipp

Das Rezept kann auch mit Wurstresten vom Grillabend oder gekochtem Fleisch von Poulet oder Kalb zubereitet werden.