


Lauch-Quiche



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 1 h 5 min

 Aktivzeit: 25 min

 Einfach



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

1

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.

2

Fleisch in feine Streifen schneiden.

3

Eine Wähenform mit dem Blätterteig auslegen. Den Teigboden mit einer Gabel regelmässig einstechen und kalt stellen.

- 4 Peterli hacken. In einer Schüssel Quark, Milch, Eier und Peterli verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 5 Lauch und Fleisch auf dem Teigboden verteilen, darüber den Käse streuen und mit Quark-Guss übergiessen.
- 6 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.