Lauch-Quiche

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.