

# 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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).

- 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.