Lauchquiche mit Gojibeeren

Rezept von Meta Hiltebrand



Lauchquiche mit Gojibeeren

Für 8 Personen als Vorspeise

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 2 Stunden

Pro Person:
18 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiss, 21 g Fett, 295 kcal

Zutaten:

- 200 g Mehl
- ½ Teelöffel Backpulver
- 100 g Butter, kalt in Würfel
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Ei
- 400 g Lauch
- 170 g braune kleine Champignons
- 1 Teelöffel Paprika
- Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Honig
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 30 g Gojibeeren
- 200 ml Rahm
- 2 Eier
- Muskat
- 10 g Reibkäse

Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver, Butter, Salz und Ei zu einem Teig verrühren. 1 Stunde kühl stellen. Teig rund ausrollen – am besten gelingt dies zwischen 2 Backpapieren. Nach dem Ausrollen das obere Backpapier abziehen und den Teig mit dem unteren Backpapier in die Wähenform legen. Die Ränder schön andrücken und den überlappenden Teig mitsamt dem Backpapier wegschneiden.

2. Lauch halbieren und waschen, in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen und den Lauch und die Champignons darin andünsten, mit Salz, Pfeffer, Honig und Paprika würzen. Die Gojibeeren dazugeben.

3. Rahm mit den Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Die Lauchmasse in die Wähenform geben und verteilen, den Guss darübergiessen. Mit dem Reibkäse bestreuen.

4. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen, die Quiche auf der zweituntersten Rille für 30–40 Minuten backen. Quiche 10 Minuten auf einem Gitter auskühlen lassen.

Tipp: Dazu passt wunderbar ein Salat. Den Boden kann man auch durch fertigen Kuchenteig ersetzen.

Rezept von Meta Hiltebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.