

Lauch-Quiche

Zutaten

Teig:

1 Ei
125 g Weizenvollkornmehl
60 g Margarine
1 Prise Salz

Füllung:

800 g Porree
100 g Zwiebeln
2 Ei Öl
250 ml Milch
3 Eier, Pfeffer, Muskatnuss
Margarine zum Ausfetten
60 g Emmentaler, gerieben zum Überbacken

Zubereitung

- Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig herstellen. Mehl sieben, mit Salz und Fett mischen und mit dem Ei zu einem glatten Teig verkneten.
- Eine Backform (24 cm) einfetten. Den Backofen auf 175°C vorheizen.
- Für die Füllung Lauch und Zwiebeln putzen, in Streifen schneiden und im Öl andünsten. Anschließend die Milch mit den Eiern und Salz bzw. Gewürzen aufschlagen; mit der Lauchmasse vermengen.
- Den Mürbeteig ausrollen, in die gefettete Form füllen, dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C 10 bis 15 Minuten vorbacken.
- Die Füllung auf dem Mürbeteigboden verteilen und bei 175°C weitere 45 bis 50 Minuten backen. Zuletzt den Käse überstreuen und kurz gratinieren.

Das Rezept liefert: 2078,79 kcal; 63,22 g Eiweiß; 135,99 g Fett; 146,59 g KH

Der Moerser Laufladen wünscht einen guten Appetit!