

Lauch-Lachs-Quiche

Lauch hat besonders viele, gesunde Inhaltsstoffe. Neben schwefelhaltigen, ätherischen Ölen enthält Lauch Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C und Vitamin E. Außerdem die Mineralstoffe und Spurenelemente Calcium, Kalium, Eisen, Zink, Mangan und Selen. Viele sekundäre Pflanzenstoffe, insbesondere Sulfide, wirken sich positiv auf die Verdauung aus. Lauch ist daher hervorragend geeignet, die Frühjahrsmüdigkeit auszutreiben.

Zutaten für 1 Blech:

- ▶ 200 g Mehl
- ▶ 100 g Margarine
- ▶ 1 Ei, 2 EL Milch
- ▶ 250 g geräucherter Lachs
- ▶ 750 g Lauch
- ▶ 2 EL Butter
- ▶ 4 Eier
- ▶ 6 EL Creme fraiche
- ▶ 1 TL Zitronensaft
- ▶ Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung:

- ▶ Aus dem Mehl, der Margarine, dem Ei, der Milch und etwas Salz, einen geschmeidigen Teig kneten. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- ▶ Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- ▶ Den Lachs in Streifen schneiden.
- ▶ Den Lauch in breite Ringe schneiden.
- ▶ Den Lauch in der Butter andünsten, etwas abkühlen lassen.
- ▶ Eier mit Creme fraiche verquirlen. Lauch und Lachs untermengen.
- ▶ Eine Quicheform oder ein rundes Blech ausfetten.
- ▶ Den Teig in Größe der Form ausrollen, diese damit auslegen und einen Rand formen.
- ▶ Die Lauch-Lachs-Mischung einfüllen.
- ▶ Die Quiche in 30 bis 35 Minuten backen.