

Theresa Baumgärtner
Lauch-Speck-Quiche

Montag, 18. November 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Teig:

125 g	kalte Butter
250 g	Dinkelmehl (Type 630)
½ TL	Meersalz
1	Eigelb (Größe M)
50 ml	Wasser (eisgekühlt)
etwas	Mehl für die Arbeitsfläche
etwas	Butter für die Form



Für den Belag:

3 Stangen	Lauch
1 EL	Olivenöl
120 g	feine Speckwürfel
300 ml	Sahne
3	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
100 g	grob geriebener Gruyère-Käse
1	Eigelb zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Für den Teig die Butter in feine Stückchen schneiden. Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. Butterstückchen, Ei und eiskaltes Wasser zugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer flachen Scheibe formen.
2. Eine beschichtete Tartform (Ø 28 cm) einfetten. Die Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Teig darauf ca. 3 mm dünn rund ausrollen. Den Teig in die vorbereitete Form legen, andrücken und mit einer Gabel mehrfach einstechen.
3. Den überstehenden Teig sauber abschneiden und beiseitelegen. Die Tartform inklusive Teig im Kühlschrank so lange kühlen, bis der Teig fest ist.
4. Den restlichen Teig kurz verkneten, dünn ausrollen und nach Belieben herbstliche Motive z.B. Blätter und Eicheln zum Verzieren daraus ausstechen. Teigstücke kaltstellen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
6. Die Form in den heißen Backofen schieben. Den Teig ca. 10 Minuten blind vorbacken. Form auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen.
7. Währenddessen für die Füllung den Lauch putzen, halbieren und die Lauchhälften unter fließendem Wasser gründlich spülen, sodass eventuell enthaltener Sand entfernt wird. Danach den Lauch gut abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.
8. Eine Pfanne erhitzen, das Olivenöl hineingeben und erhitzen. Speck hinzufügen und unter Wenden braten. Dann den Lauch hinzufügen und mit andünsten.
9. Sahne und Eier in einem hohen Gefäß verquirlen und mit etwas Salz, Pfeffer und einer kräftigen Prise Muskat würzen.

10. Die Lauch-Speck-Mischung auf dem vorgebackenen Tarteboden verteilen. Die Eier-Sahne gleichmäßig übergießen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Die ausgestochenen Teigstückchen dekorativ auflegen.
11. Übriges Eigelb verquirlen, die ausgestochenen Teigstückchen damit bestreichen.
12. Die Quiche in den heißen Backofen schieben, bei gleicher Temperatur etwa 25 Minuten goldbraun fertig backen.
13. Quiche vor dem Servieren in der Form etwas abkühlen lassen. In Stücke schneiden und servieren.

Pro Portion: 1080 kcal / 4535 kJ
50 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 86 g Fett