

Broccoli-Quiche mit Lachs

Zutaten :

1 Mürbteig
3 Eier
250 ml Sahne
ca. 200 g Broccoliröschen
ca. 200 g Lachsfilet
Muskatnuss

Salz & Pfeffer, Olivenöl

Den Ofen auf 200° Ober-/Unterhitze (kombiniert mit Umluft) vorheizen

Wenn Sie keine Backform mit Antihaftbeschichtung haben, verteilen Sie in der Form (und am Rand) 1 EL gutes Olivenöl mit dem Pinsel

Den Mürbteig in der Form auslegen und überstehenden Teig entfernen

Mit der Gabel Löcher in den Boden stechen, damit evtl. Dampf entweichen kann und sich der Teig nicht aufwölbt.

Mit Backpapier auslegen, Hülsenfrüchte oder Wasser rein und 15 Minuten blindbacken

Wasser bzw. Hülsenfrüchte sowie das Backpapier entfernen und 3 – 4 Minuten weiterbacken zum Trocknen des Bodens

Während der Teig zum Blindbacken im Rohr ist, die Broccoliröschen 3 - 4 Minuten blanchieren und anschl. in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Währenddessen den Lachs parieren und grob in Stücke (ca. walnussgroß) zerteilen.

Den Broccoli so zurechtschneiden, dass er in der Backform liegend nicht allzu hoch herausragt. Große Röschen quer halbieren.

Eier und Sahne in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren

Etwas Muskatnuss hineinreiben, salzen und pfeffern.

Broccoliröschen in den Teig einlegen und die Lachsstücke zwischen den Röschen verteilen.

Das Eier-Sahne- Gemisch vorsichtig in die Form gießen, ohne dabei die Broccoliröschen zu verschieben

25 - 30 Minuten in den Ofen geben (nach ca. 5 Minuten die Umluft anschalten und auf O/U-hitze weiterbacken), anschliessend herausnehmen, 3 – 5 Minuten abkühlen lassen und dann aus der Backform lösen. Wer noch keine Backform mit Antihaftbeschichtung hat, sieht im Video, wie man die Quiche „unfallfrei“ aus einer Billigbackform bekommt