

## Kuchen mal herzhaft: So machst du Quiche Lorraine

VORBEREITEN

35  
Min.

ZUBEREITEN

40  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 6 Portionen

#### Für den Teig

250 g Mehl  
125 g kalte Butter  
1 Ei  
1 Esslöffel Wasser  
1 Prise(n) Salz  
1 Prise(n) Muskat

#### Für die Füllung

180 g Speck  
6 Eier  
200 ml Sahne  
80 ml Milch  
150 g geriebener Emmentaler  
Schnittlauch zum Garnieren

#### Zubehör

Quicheform (Ø 28 cm)  
Trockene Hülsenfrüchte (zum Beispiel Kichererbsen)  
Klarsichtfolie

Einer meiner Lieblingsmenschen hat die Quiche zum Fressen, aber eben nicht zum Backen gern. Warum? Weil er der festen Überzeugung ist, dass Quiche jede Menge Schmutz, Schweiß und Tränen bedeutet. Allein der Teig,

die Füllung, das Kneten, Quirlen, Backen... „Ach nee, lass uns lieber Pasta und Pesto essen.“

Dabei ist speziell die Quiche Lorraine eine unkomplizierte Geschichte. Ein schneller Mürbeteig, ein Eiermix mit Speck und Sahne und eine flache Quicheform, schon bist du startklar. Ein bisschen Know-how kann natürlich auch nicht schaden.

### Tarte vs. Quiche – was ist der Unterschied?

Die Quiche ist eine französische Spezialität aus dem Raum Lothringen. „Quiche“ wurde Mitte des 19. Jahrhunderts von dem elsässischen Wort „Kichel“ bzw. „Kuechel“ abgeleitet und bedeutet so viel wie Kuchen. Ein **herzhafter Kuchen** wohlgemerkt, sonst wäre er ja eine Tarte. Das ist für strenge Traditionsliebhaber nämlich ein Unterschied: Während die Tarte quasi der Oberbegriff für herzhaft und süße Kuchen aller Art ist, wird die Quiche immer herzhaft und mit einem Mix aus Eiern und Milch oder Sahne zubereitet.

### Ein Blick auf die Zutaten

So eine würzige Quiche schmeckt warm und kalt. Zusammen mit einem knackigen Salat ist sie ein leichtes Mittagessen, das du prima in die Lunchbox packen kannst. Oder du servierst sie mit einem Glas Federweißer als leckeres Abendessen. Aber was steckt eigentlich alles drin?

### Der Teig

Eine traditionelle Quiche besteht aus **klassischem Mürbeteig**, der statt Zucker nur eine großzügige Prise Salz enthält. Auf 3 Teile Mehl kommen 2 Teile kalte (!) Butter – also werden beispielsweise 150 g Mehl mit 100 g Butter verknetet. 1 Ei sorgt für zusätzliche Geschmeidigkeit, allerdings solltest du dann die Buttermenge ein wenig reduzieren. 1 Prise Muskatnuss verleihen dem Quicheteig ein dezentes Aroma.

# Kuchen mal herzlich: So machst du Quiche Lorraine

Noch buttriger und luftiger wird deine Quiche mit einem **Blätterteig**. Den gibt es praktischerweise schon fertig im Kühlregal zu kaufen. Er lässt sich aber auch selbst herstellen: 500 g Mehl, 1 Prise Salz und 300 ml Wasser werden zu einem glatten Teig verknetet und treffen auf satte 500 g Butter. Die kalte Butter wird leicht plattiert und in den Teig eingeschlagen. Dann heißt es ausrollen, falten und kühlen lassen – so etwa 5-6 Mal. Es macht ein bisschen Arbeit, aber glaub mir, die Mühe lohnt sich.

Butter, Butter und nochmal Butter. Aber es geht auch ohne! Zum Beispiel mit einem **Quark-Öl-Teig**: 200 g Mehl treffen auf 125 g Magerquark. Dazu kommen 1 TL Backpulver, 5 EL Olivenöl, 1 TL Backpulver und etwas Salz. Der Rest ist wie gehabt – kneten, ausrollen und Quicheform auskleiden.

## Die Füllung

Das Herz jeder Quiche bildet die **Mischung aus Eiern und Sahne oder Milch**, die sogenannte „Liaison“. Im Französischen bezeichnet der Begriff übrigens auch eine heimliche Liebesbeziehung. Heimlich oder nicht, es liegt auf jeden Fall Liebe in der Luft, wenn der Mix im Ofen zu einer luftig-lockeren Füllung stockt.

Die Liaison wird bei der Quiche Lorraine durch gebratenen Räucherspeck ergänzt. Geriebener Emmentaler oder Gruyère verleihen der Füllung zusätzlichen Geschmack. Du kannst aber auch Zwiebelwürfel, Lauchringe oder Brokkoli für deine Quiche-Variante verwenden. Das ist ja das Schöne: Ob Gemüse, Fisch oder Fleisch – der herzhafteste Kuchen lässt sich vielseitig variieren.

## Quiche Spezial: Vegan oder Low Carb

Was, wenn du dich vegan ernährst? Keine Sorge, natürlich kannst du **statt Butter und Ei** auch **Margarine und etwas Wasser** verwenden. Für die vegane Füllung lassen sich Eier durch 400 g fein pürierten Tofu und 60 ml Mandelmilch ersetzen. Mit Gemüse deiner Wahl auf dem Quicheboden verteilen und ca. 30-40 Minuten bei 190 °C backen.

Und für das Low-Carb-Abendessen lässt du den Teig einfach komplett weg. Dann ist es streng genommen zwar keine Quiche mehr, sondern eine italienische Frittata. Aber wer wird denn so pingelig sein?

## Welche Quicheform benutzt du am besten?

Die klassische Quicheform mit gewelltem Rand besteht aus Keramik. Das Material sorgt für eine gleichmäßige Hitzeverteilung, sodass deine Quiche von allen Seiten schön braun wird. Außerdem kannst du sie zum Servieren direkt auf den Tisch stellen – die hübsche Optik ist auf jeden Fall ein Hingucker.

Inzwischen bieten auch viele Hersteller Quicheformen aus Stahl oder Aluminium mit Antihaftversiegelung an. Im Gegensatz zu Backformen aus Keramik müssen diese vor dem Backen kaum eingefettet werden. Die Quiche lässt sich problemlos herauslösen. Das klappt übrigens noch leichter, wenn der Boden der Form entnehmbar ist.

Neben großen Formen mit einem Durchmesser von 24-28 cm gibt es das Ganze auch im Kleinformat für Mini-Quiche. Die brauchen im Backofen nicht so lange und haben genau die richtige Größe für ein Fingerfood-Buffer.

Oder du bereitest die Quiche auf einem tiefen Backblech zu. So lassen sich auf einen Schlag große Mengen zubereiten, die du nach der Backzeit in hübsche, kleine Stücke zerteilen kannst.

## Quiche Lorraine – so wird sie gemacht

Genug Theorie, jetzt geht's einmal Schritt für Schritt durch das Grundrezept für Quiche Lorraine.

- 1 -

Für den Teig Mehl, Salz und Muskat mischen und auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei aufschlagen und in die Mulde geben. Kalte Butter in Stückchen schneiden und auf dem Mehl verteilen. Wasser hinzufügen und alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie einschlagen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kühlen.

## Kuchen mal herzhaft: So machst du Quiche Lorraine



- 2 -

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Quicheform einfetten und mit Mehl ausstäuben. Quicheteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Quicheform mit Teig auskleiden und ggf. überstehenden Rand mit einem Messerrücken abtrennen. Teigboden mehrfach einstechen. Trockene Hülsenfrüchte auf dem Boden verteilen und Teig ca. 10 Minuten im Ofen vorbacken.



- 3 -

Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Öl ca. 3-4 Minuten anbraten.



- 4 -

Eier, Milch und Sahne verquirlen. Speck und Käse untermengen, dabei ca. 1-2 Esslöffel Käse verwahren.



- 5 -

Quicheteig aus dem Ofen holen, Hülsenfrüchte entfernen und Teig kurz abkühlen lassen. Füllung auf dem Quicheboden verteilen. Mit restlichem Käse bestreuen. Quiche im Ofen ca. 30-40 Minuten backen.

## Kuchen mal herzhaft: So machst du Quiche Lorraine



- 6 -

Gut abkühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren. Mit gehacktem Schnittlauch garnieren.



### Die häufigsten Fragen rund um die Quiche

- **Welche Backzeiten musst du einplanen?** Die Backzeit hängt natürlich auch von der Größe deiner Quiche ab. Die klassische Quiche Lorraine (Ø 28 cm) braucht etwa 25 Minuten, bis die Eimasse vollständig stockt.
- **Was bedeutet Blindbacken und wozu ist das gut?** Ich backe den Quicheboden immer ca. 10 Minuten vor, da er so besonders blättrig wird. Außerdem wird der Teig auf diese Weise nicht so sehr durch die Füllung aufgeweicht. Damit sich der Teig beim Backen nicht

hebt, werden vorab trockene Hülsenfrüchte auf dem Boden verteilt. Dieser kurze Zwischenstopp im Backofen wird auch „Blindbacken“ genannt. Du kannst die Füllung aber auch auf den rohen Teigboden geben und die Quiche 5-10 Minuten länger im Ofen lassen.



Für das Blindbacken habe ich ungekochte Kichererbsen auf dem Boden verteilt.

- **Woher weißt du, dass die Quiche fertig ist?** Ganz einfach! Mit einem Zahnstocher, den du in die Mitte der Quiche versenkst und wieder herausziehst. Glänzt er feucht, ist die Füllung noch zu flüssig. Wirkt er trocken, kannst du die Quiche aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.
- **Wie löse ich die Quiche aus der Form?** Bei einer klassischen Quicheform aus Keramik ist gutes Einfetten unverzichtbar. Dazu reibst du die Form mit einem Stückchen Butter ein – Rand nicht vergessen! – und kannst sie anschließend noch mit Mehl ausstäuben. Die fertige Quiche sollte sich dann ganz einfach mit zwei Tortenhebern aus der Form lösen lassen. Kleiner Tipp: Bei einer gut abgekühlten Quiche hat sich die Eimasse gesetzt und ist daher stabiler. Auch wenn der Hunger noch so groß ist, solltest du sie gute 10-15 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen und erst dann aus der

# Kuchen mal herzhaft: So machst du Quiche Lorraine

Form lösen.

- **Kannst du deine Quiche vorbereiten und einfrieren?**

Quiche Lorraine lässt sich prima vorbacken und einfrieren. Bereite die Quiche nach meinem Rezept zu und lasse sie vollständig abkühlen. Friere sie anschließend gut verpackt im Eisfach ein. Die Quiche hält sich auf diese Weise mehrere Monate.

- **Wie wärmst du die Quiche auf?** Speziell im Mini-Format

ist die Quiche im Backofen ratzfatzt wieder aufgewärmt: ca. 8-10 Minuten bei 175 °C. In ganzer Pracht (also etwa in einer Backform mit 28 cm Durchmesser) braucht die Quiche ca. 20 Minuten, um warm zu werden. Die Mikrowelle würde ich dir dabei nicht empfehlen, da der Teig doch sehr leidet und labbrig wird.

## Welche Nährwerte stecken in der Quiche?

Nach dem klassischen Rezept ist Quiche Lorraine eine ganz schön leckere, aber leider auch fettige Angelegenheit: **100 Gramm** enthalten ca. 14 Gramm Fett und **250 kcal**.

Wenig überraschend, denn Butter, Sahne und reichlich Speck gehören nun mal einfach dazu. Oder etwa nicht? Wer seine Quiche ein wenig schlanker halten möchte, kann beim Teig einen Teil Butter durch Magerquark ersetzen. Milch statt Sahne. Kochschinken statt Speck. Schon hast du bei deiner Quiche Lorraine jede Menge Kalorien eingespart.

## Quiche-Rezepte für jeden Tag