

Lachs-Brokkoli-Quiche

VORBEREITEN

45
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Quiche

Für den Teig

190 g Butter
250 g Mehl
50 ml Milch
1 Teelöffel Salz

Für die Füllung

500 g Lachsfilet (ohne Haut)
300 g Brokkoli
4 Eier
200 g Sour Cream
100 ml Milch
2 Teelöffel Dill, getrocknet
50 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Quiche- oder Tarteform

Die Zutaten für den Teig in einer Schüssel zusammenrühren. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie einwickeln. Für 30 Minuten in den Kühlschrank legen, damit die Butter hart wird.

- 2 -

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

- 3 -

Den Teig ausrollen und in die Quicheform legen. Den Teig dabei vorsichtig in die Ecken drücken. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden, Brokkoli in kleine Röschen schneiden und auf dem Teig verteilen.

- 4 -

In einer Schüssel die Eier verquirlen und mit Sour Cream, Milch, Salz, Pfeffer und Dill vermischen. Die Flüssigkeit in die Form gießen, so dass sie den Lachs und Brokkoli bedeckt. Käse über die Quiche streuen.

- 5 -

Quiche für ca. 30-40 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen, bis die Kruste goldbraun ist.

Kalorien zählen kannst du ein anderes Mal - heute kommt eine deftige Quiche auf den Tisch. Diese Variante mit Brokkoli und Lachs mögen wir besonders gern.

- 1 -