

## Quiche Lorraine

VORBEREITEN

15  
Min.

RUHEN

60  
Min.

ZUBEREITEN

80  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Quiche

#### Für den Teig

200 g Mehl  
100 g Butter  
1/2 Teelöffel Salz  
80 ml Wasser

#### Für den Belag

150 g Speck  
300 ml Obers (Schlagsahne)  
6 Eier  
Salz  
Muskat

Ich bin nicht unbedingt ein Spezialist auf dem Gebiet der **französischen Kochkunst**. Aber manchmal ist das Entscheidende, einfach die richtigen Leute zu kennen. Und was brauche ich mich in französischer Küche zu vertiefen, wenn ich Mademoiselle Rachel Khoo kenne. Der neue Shooting-Star unter den britischen FernsehköchInnen lebt und arbeitet seit einigen Jahren in Paris, schreibt Kochbücher und führt durch die eigene Fernsehserie „My little Paris Kitchen“. Sie ist süß, sie ist sexy und sie kann kochen. Und das mit solcher Leichtigkeit, dass es eine Freude ist, ihr dabei

zuzuschauen. Unkompliziert ist auch ihre Empfehlung für **klassische, französische Quiche Lorraine**, die ungefähr so lautet: „Alles, wo was anderes drinnen ist wie **Speck, Obers und Eier**, ist keine richtige Quiche Lorraine.“ Bon! **Drei Zutaten für den Belag** reichen also. Der Boden besteht aus einer Art **Mürbteig**. Der wiederum bröseln, dass es ganz und gar keine Freude ist. Keine Chance, den ohne Desaster irgendwie aus der Form zu bekommen... es sei denn, Sie kennen den richtigen Schmäh. Die Franzosen wissen es seit eh und je. Rachel Khoo hat es den Briten vorgemacht und ich weiß jetzt auch wie es geht. Alles nur eine Frage der Ausrüstung...

Mein Rezept für den **Teig** folgt der französischen Tradition, ihn **ganz ohne Ei** zuzubereiten. Das ergibt einen sehr geschmeidigen und leicht zu verarbeitenden Teig, der beim Backen **knusprig** wird, aber **nicht allzu stark bröseln**. Die Menge reicht für eine **Form mit 28 cm Durchmesser**, am besten mit abziehbarem Rand, damit Sie die Quiche leichter aus der Form bringen.

- 1 -

Wenn Sie den Teig mit der Hand zubereiten, das Mehl mit dem Salz auf die Arbeitsplatte sieben. Die Butter dazugeben und mit dem Messer in kleine Würfel hacken. Anschließend die Butter mit dem Mehl zwischen den Handflächen zu Brösel verarbeiten. Nicht zu lange! Anschließend ein Loch in der Mitte machen, das Wasser einfüllen und mit einem Löffel von innen her vorsichtig verrühren, damit nix ausläuft. Dann mit den Händen den Teig kurz durchkneten, sodass eine homogene Masse entsteht. In der Summe den Teig aber möglichst kurz bearbeiten.

- 2 -

# Quiche Lorraine

Anschließend den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens eine Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Besser jedoch, über Nacht.

- 3 -

Am nächsten Tag den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auswalken und zwar so groß, wie Sie ihn brauchen, damit Sie den Boden der Form und die Ränder auskleiden können. Den Teig seitlich andrücken, mit dem Nudelwalker über den Rand fahren und die Überstände entfernen.

- 4 -

Den Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen bis er schön goldbraun wird. Dann auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

- 5 -

Fünf ganze Eier und einen Eidotter in eine Schüssel geben. Das restliche Eiweiß aufheben.

- 6 -

Die Eier, gemeinsam mit dem Obers, Salz und einer Prise Muskat verrühren. Dabei sollten Sie möglichst wenig Luft einschlagen.

- 7 -

Das verbliebene Eiweiß mit einer Gabel verkleppern und den Teigboden mit dem Eiweiß bestreichen. Dadurch saugt sich der Teig nicht so stark mit der Eiermilch an und der Boden bleibt trocken und knusprig. Dann den Speck am Boden verteilen und die Eiermilch in die Form gießen.

- 8 -

Anschließend im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad ungefähr 40 Minuten backen, bis die Oberfläche eine schöne goldbraune Färbung hat. Nur nicht zu lange, da die Quiche sonst trocken wird.

- 9 -

Den Kuchen dann einfach auf eine kleine Schüssel stellen und den Rand der Form nach unten abziehen... et voilà!