

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Quiche mit Broccoli und Lachs

(1 Quiche-Form für 4 Personen)

Zutaten für den Mürbteig:

- 100 g weiche Butter
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 1 ½ TL Kräutersalz
- 7 EL Wasser

Zutaten für den Belag:

- 300 g Broccoli
- 150 g Cocktailtomaten
- 250 g Lachs (frisch oder TK-Lachs aufgetaut)
- 5 EL Sojasauce (BIO-Sojasauce enthält i.d.R. keinen Zucker)
- 150 Schmand
- 150 Sahne
- 3 Eier
- Kräutersalz, Pfeffer, Kräuter, Knoblauchpulver
- Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung Mürbteig:

Alle Zutaten zügig verrühren und zum Schluss kurz zusammen kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 - 2 Stunden kühl stellen.

TIPP: Wenn Du diese Zeit nicht hast, kannst Du den Teig auch sofort verwenden. Dann lässt sich der Teig aber nicht ausrollen, sondern Du legst ihn in die gefettete Quiche-Form und drückst ihn mit den Händen hinein und am Rand hoch. Und kannst dann gleich mit dem Belag weitermachen 😊

Zubereitung Belag:

Den Lachs in grobe Stücke schneiden. Sojasauce kräftig mit Kräutersalz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Die Lachsstücke darin marinieren.

Vom Broccoli die Röschen abschneiden und in einem Topf im kochend heißen Wasser 5 Minuten blanchieren. (Den Broccoli-Strunk aufheben, passt geschält und geraspelt in jeden Salat!)

Die Cocktailtomaten halbieren.

Schmand mit Sahne und Eiern verquirlen, kräftig würzen.

Die Quiche-Form mit Butter ausstreichen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in Größe der Form auswellen und in die Form heben. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Den Schmand-Guss auf den Boden gießen.

Broccoliröschen, Kirschtomaten und Lachsstücke darauf verteilen.

Mit Sonnenblumenkernen und Kürbiskernen bestreuen.

Im Backofen bei 175 Grad Umluft 30 Minuten backen.

Vor dem Servieren und Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

TIPP: Die Quiche schmeckt aufgewärmt fast noch besser als frisch!

