

Lauch-Hüttenkäse-Quiche

Rezept für 6-8 Personen

1	kg	Lauch
400	g	Hüttenkäse
200	g	Naturjoghurt
40	g	Mehl
2	Stk	Eier
		Salz, Pfeffer und Muskatnuss
1	Stk	Kuchenteig rund



Zubereitung

Den Lauch rüsten und in ½ cm grosse Ringe schneiden. Im Dampfsieb blanchieren. Sobald der Lauch weich ist mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen.

Den Hüttenkäse, das Joghurt und Mehl zusammen vermischen. Eier, Salz, Pfeffer und Muskatnuss begeben und alles zu einer sämigen Masse mischen.

Den Kuchenteig in ein rundes Blech legen. Mit der Gabel etwas einstechen. Den Lauch auf dem Kuchenteig verteilen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Muskatnuss würzen.

Den Guss über den Lauch geben und gleichmässig verteilen.

Im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.

Tipp

Wunderbarer Quiche – schnell und einfach gemacht. Dazu passen alle Arten von Salaten.

Nährwert pro Portion

Kalorien	183
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiss	13 g
Fett	7 g