

## Rezept

# Brokkoli-Lauch-Quiche

Ein Rezept von Brokkoli-Lauch-Quiche, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>250 g</b> Mehl	<b>125 g</b> kalte Butter
Salz	<b>700 g</b> Brokkoli
<b>2</b> dünne Stangen Lauch	<b>150 g</b> Hartkäse (z.B. Bergkäse, alter Gouda, Pecorino, Cheddar oder Ziegengouda)
<b>4</b> Eier (Größe M)	<b>200 g</b> Crème fraîche
Pfeffer aus der Mühle	1/2 TL gemahlener Koriander
<b>100 g</b> Edelpilzkäse	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 mit viel oder für 6 mit normalem bis weniger Hunger: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

## Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl aufs Küchenbrett oder in eine Schüssel schütten. Butter in kleine Stücke schneiden und mit 2 EL kaltem Wasser und 1/2 TL Salz dazugeben. Alles rasch mit den Händen oder mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten.
2. Teig zur Kugel formen, zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie legen und zu einer runden Teigplatte ausrollen, dabei immer mal wieder die Rollrichtung ändern. Eine Folienschicht vom Teig abziehen, Teig in eine Springform (28 cm Ø) oder eine Tarteform (30 cm Ø) stürzen, die andere Folie abziehen und den Teig am Rand hochdrücken. In der Form 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Für den Belag den Brokkoli waschen, kleine Röschen abtrennen, Stiele schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Brokkoli darin offen 2-3 Minuten sprudelnd kochen. In ein Sieb abschütten, kurz kaltes Wasser darüber laufen lassen.
4. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Vom Lauch Wurzelbüschel und welke obere Teile abschneiden. Lauch der Länge nach aufschlitzen und unterm kalten Wasserstrahl gut waschen, auch zwischen den Lagen. Lauch quer in feine Streifen schneiden.
5. Vom Hartkäse die Rinde abschneiden, Käse fein reiben. Mit den Eiern und der Crème fraîche verrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Koriander würzen. Den Edelpilzkäse in kleine Würfel schneiden.
6. Den Brokkoli mit dem Lauch mischen und auf dem gekühlten Teigboden verteilen. Eier-Käse-Creme darüber verstreichen, mit den Käsewürfeln belegen. Quiche im Ofen (Mitte, Umluft 160 Grad) etwa 45 Minuten backen, bis sie schön gebräunt ist. Am besten schmeckt sie, wenn man sie vor dem Anschneiden 10-15 Minuten stehen lässt.