Rezept

Fenchel-Fisch-Quiche

Ein Rezept von Fenchel-Fisch-Quiche, am 19.05.2025

Zutaten

125 g	Magerquark
	Salz
2–4 EL	Milch
1 TL	Backpulver
	Mehl zum Arbeiten
50 g	schwarze Oliven (ohne Stein)
5 Zweige	Thymian
	Salz
1 TL	gekörnte Gemüsebrühe
450 g	festes Fischfilet (z.B. Seelachs)
300 g	Crème fraîche
2 Msp.	Currypulver
1	Ei
4 EL	Olivenöl
250 g	Mehl
	Butter für die Form
750 g	Fenchel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
4 EL	Wermut (ersatzweise Wasser)
2–3 EL	Zitronensaft
3	Eier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Springform von 26 cm Ø (12 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig den Quark in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit Ei, 1 TL Salz, Öl und 2 EL Milch glatt rühren. Mehl und Backpulver mischen, zuerst die Hälfte des Mehls mit der Quarkmasse verrühren, dann den Rest unterkneten. Falls der Teig zu trocken ist, die übrige Milch unterkneten. Den Teig in einer Schüssel zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

2. Inzwischen für den Belag die Fenchelknollen vierteln und die Strünke herausschneiden, die Viertel waschen und quer in schmale Streifen schneiden. Oliven längs halbieren, Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel und Knoblauch darin unter Rühren braten, bis der Fenchel leicht bräunt. Salzen und pfeffern. Die gekörnte Brühe dazugeben, mit Wermut oder Wasser ablöschen, Oliven und Thymian unterrühren. Alles noch 4–6 Min. garen, bis der Fenchel weich ist, aber noch Biss hat.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen, die Form einfetten. Fischfilet waschen, trocken tupfen, evtl. längs halbieren und die Hälften in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Crème fraîche und Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver kräftig würzen.

4. Den Teig auf wenig Mehl ausrollen und in die Form legen, dabei einen Rand formen. Fenchelmischung auf dem Teig verteilen, mit Fisch belegen und den Guss darübergeben. Im Ofen (Mitte) in 40–45 Min. goldgelb backen. Die Quiche vor dem Anschneiden kurz abkühlen lassen.