

Rezept

Fisch-Quiche

Ein Rezept von Fisch-Quiche, am 01.03.2024

Zutaten

100 g kalte Butter	225 g Mehl
Salz	2 EL Joghurt (ersatzweise saure Sahne oder Wasser)
300 g Cocktailtomaten	4 Frühlingszwiebeln
2 Zweige Rosmarin	4 Sardellenfilets in Öl
400 g Fischfilet (z. B. Seeteufel, Steinbeißer, Lachs oder Dorade)	1/2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
2 Eier (Größe M)	250 g frischer Ricotta (geht auch: Quark)
Pfeffer aus der Mühle	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4 Hungrige oder für 6, die eine Vorspeise gegessen haben: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit**
Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit Mehl, 1/2 TL Salz und Joghurt mischen. Kräftig, aber nicht zu lange zu einem Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Dann zwischen zwei Schichten Klarsichtfolie zu einer runden Teigplatte ausrollen, eine Tarteform von 30 cm Durchmesser damit auskleiden. In den Kühlschrank stellen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Rosmarin waschen, trockenschütteln und hacken. Sardellenfilets abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden.
3. Backofen auf 180 Grad vorheizen (ohne Vorheizen: Umluft 160 Grad). Das Fischfilet in kleine Würfel schneiden. Zitronenschale, Ricotta und Eier in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und gut verquirlen.
4. Fisch, Tomaten und Zwiebeln mit Rosmarin und Sardellen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Teigboden verteilen. Die Ricottacreme darüber gießen. Im Ofen (Mitte) etwa 45 Minuten backen. Vor dem Anschneiden etwa 5 Minuten stehen lassen.