

Rezept

Hähnchen-Parmesan-Quiche

Ein Rezept von Hähnchen-Parmesan-Quiche, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Egerlinge oder Champignons	½ Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen	1 Stück Bio-Zitronenschale (ca. 2 cm)
1 EL Butter	Salz
Pfeffer	½ gebratenes Hähnchen (fertig gekauft, siehe Rezept-Tipp)
250 g Crème fraîche	200 g frisch geriebener Parmesan
2 Eier (M)	125 g Magerquark
1 TL Salz	5 EL neutrales Öl
1 Ei (M)	225 g Mehl
1 gestrichener TL Backpulver	Springform (28 cm Ø)
Mehl zum Arbeiten	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 - 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Von den Pilzen die Stielenden abschneiden. Die Pilze mit feuchtem Küchenpapier sauber abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und möglichst fein hacken. Zitronenschale heiß waschen, abtrocknen und in feine, nicht zu lange Streifen schneiden.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze einrühren und bei starker Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten, bis die Flüssigkeit, die sich dabei bildet, wieder verdampft ist. Die Petersilie und den Knoblauch dazugeben und ganz kurz unterrühren und mitbraten. Der Knoblauch soll nicht braun werden, sonst schmeckt er bitter. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und die Pilze mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Hähnchen nach Belieben häuten, dann von den Knochen lösen, am besten mit den Fingern. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Pilzen mischen. Die Crème fraîche mit zwei Dritteln vom Käse und den Eiern mit dem Schneebesen verrühren und mit der Hähnchen-Pilz-Mischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Springform fetten. Den Backofen auf 200° vorheizen. Für den Teig den Quark mit dem Salz, dem Öl und dem Ei gut verrühren. Mehl mit Backpulver mischen. Die Hälfte davon unter den Teig rühren, den Rest unterkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und auf wenig Mehl zu einer runden Teigplatte ausrollen. Den Teig in die Form legen und einen 3 cm hohen Rand formen.

5. Die Hähnchen-Pilz-Mischung auf dem Teig verteilen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Die Quiche im heißen Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen, bis sie schön gebräunt sind.
-
6. Die Quiche aus dem Backofen nehmen, am besten noch 10 Min. ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und gleich servieren. Zu dieser Quiche schmeckt sehr gut ein Tomatensalat mit Rucola.