

Rezept

Herzhafte Käse-Lauch-Quiche

Ein Rezept von Herzhafte Käse-Lauch-Quiche, am 28.06.2026

Zutaten

6 Eier	225 g Mehl (Type 550)
125 g kalte Butter + Butter für die Form	Salz
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 dicke Stangen Lauch (400 g)	1 EL Sonnenblumenöl
150 g Sahne	150 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)
Pfeffer	Springform (Ø 28 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Quiche (12 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

- 2 Eier trennen. Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit 2 Prisen Salz, den Eigelben und 3 EL Wasser in die Mulde geben. Alles mit den Händen rasch zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. in den Kühlschrank legen.
- Zwiebel und die Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Lauch längs halbieren, gründlich zwischen den Blättern waschen und in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Lauch darin 2-3 Min. unter Rühren anbraten.
- Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Springform mit Butter einfetten. Sahne, übrige Eier, Käse, Salz und Pfeffer mit dem Handrührgerät verquirlen.
- Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig durchkneten, mit einem Nudelholz ausrollen und über die Springform legen. Den Teig in die Form drücken und mit den Fingern hochziehen. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.
- Die Lauch-Zwiebel-Masse auf dem Teig verteilen und die Sahne-Ei-Käse-Sauce darübergießen. Die Quiche im Ofen (Mitte) 20 Min. backen. Die Temperatur auf 180° reduzieren, die Backform mit Alufolie abdecken und in 20 Min. fertig backen.