

Rezept

Meeresfrüchte-Quiche

Ein Rezept von Meeresfrüchte-Quiche, am 09.06.2026

Zutaten

100 g Weizenmehl + Mehl für die Arbeitsfläche	75 g kalte Butter
2-3 EL Weißweinessig	400 g gemischte TK-Meeresfrüchte
2 Frühlingszwiebeln	1 kleine Knoblauchzehe
1 Tomate	2 EL Olivenöl
100 ml trockener Weißwein	2 TL Maisstärke
1 Döschen Safranpulver (0,1 g)	50 g Sahne
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Ei (Größe M)
100 g Crème fraîche	1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
je 1 Spritzer Zitronensaft und Angostura	Zucker
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Spring- oder Quicheform (Ø 26 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Mehl und Butter mit den Fingerspitzen zerkrümeln. Mit dem Essig rasch verkneten, den Teig zugedeckt 20 Min. kalt stellen. Die Meeresfrüchte in einem Sieb auftauen lassen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form vorbereiten (mit Backpapier auslegen und/oder einfetten). Frühlingszwiebeln waschen und putzen, den Knoblauch schälen und beides klein würfeln. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomate klein schneiden. Die aufgetauten Meeresfrüchte trocken tupfen.
3. Frühlingszwiebeln und Knoblauch im Öl glasig braten. Die Meeresfrüchte kurz mitgaren. Tomaten und Wein zugeben, alles bei kleiner Hitze ca. 3 Min. leise kochen lassen. Stärke mit Safran und Sahne verrühren, die Meeresfrüchte-Masse damit binden. Die Mischung abkühlen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen klein schneiden, untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Teig dünn auf wenig Mehl ausrollen. Die Form damit auslegen, einen 2 cm hohen Rand bilden. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Meeresfrüchte darauf verteilen. Für den Guss Ei, Crème fraîche und Zitronenschale verrühren. Mit Zitronensaft, Angostura, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen; auf die Meeresfrüchte gießen. Die Quiche im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 35 Min. backen.