

Rezept

Meeresfrüchte-Quiche mit Möhren, Sellerie und Fenchel

Ein Rezept von Meeresfrüchte-Quiche mit Möhren, Sellerie und Fenchel, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Mehl	Salz
100 g kalte Butter	200 g Magerquark
3 EL Weißweinessig	Butter für die Form
Mehl zum Arbeiten	200 g Möhren
200 g Knollensellerie	1 Fenchelknolle (ca. 200 g)
1 Stange Lauch	Salz
3 Schalotten	1 EL Butter
50 ml trockener Wermut (nach Belieben)	300 g Sahne
1 Dose Safran (0,1 g)	1 TL gekörnte Gemüsebrühe
1 Bund Dill	3 Eier
Pfeffer	400 g aufgetaute TK-Meeresfrüchte

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Spring- oder Tarteform von 26 cm Ø (12 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl mit 1 TL Salz mischen, Butter in Flöckchen dazugeben und alles zwischen den Händen zu Bröseln zerreiben. Quark und Essig hinzufügen und alles locker zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf wenig Mehl ca. 2 cm dick zu einem Rechteck ausrollen. Die Seiten nach innen übereinanderschlagen und das Teigstück nochmals zusammenklappen, in Folie gewickelt ca. 30 Min. kühl stellen.
2. Inzwischen für den Belag das Gemüse putzen, schälen bzw. waschen, auf der Rohkostreibe (oder mit der Küchenmaschine) in schmale Stifte hobeln. Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen, zuerst in ca. 5 cm lange Stücke und diese in schmale Streifen schneiden. Alles in kochendem Salzwasser 2–3 Min. garen, in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
3. Schalotten schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schalotten darin goldgelb andünsten. Evtl. mit Wermut ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. 100 g Sahne dazugießen, Safran und gekörnte Brühe unterrühren und alles ca. 3 Min. leicht köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen fein hacken. Safransahne mit übriger Sahne und Eiern verquirlen, kräftig salzen und pfeffern.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen, die Form einfetten. Teig auf wenig Mehl ausrollen und in die Form legen, dabei einen Rand formen. Gemüse, gut abgetropfte Meeresfrüchte und Dill mischen und auf dem Teig verteilen, Guss darübergießen. Die Quiche im Ofen (Mitte) in 40–45 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und vor dem Anschneiden kurz abkühlen lassen.