

Rezept

Räucherfischquiche

Ein Rezept von Räucherfischquiche, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Teig

125 g Buchweizenmehl und Mehl zum Arbeiten

½ TL Salz

125 g Magerquark

1 TL Flohsamenschalen

125 g kalte Butter und Butter für die Form

Für den Belag

2 Eier (M)

Salz

180 g Räucherfisch

200 g Crème fraîche

frisch geriebene Muskatnuss

1 EL Schnittlauchröllchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Quicheform (30 cm Ø, 12 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal, 19 g F, 7 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Das Buchweizenmehl mit Flohsamenschalen und Salz mischen. Die Butter in Flöckchen unter das Mehl mischen. Den Quark in ein sauberes Geschirrtuch füllen und gut ausdrücken. Dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. kalt stellen.
2. Die Eier mit der Crème fraîche glatt rühren. Mit Salz und Muskat würzen.
3. Den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Quicheform fetten. Den Teig auf wenig Buchweizenmehl in Größe der Form ausrollen. Die Form damit auslegen, dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Die Räucherfischfilets grob zerpfücken und auf dem Teigboden verteilen. Den Guss darübergießen. Quiche im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Herausnehmen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und noch warm servieren.