Rezept

Thunfischquiche mit Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Thunfischquiche mit Frühlingszwiebeln, am 12.10.2024

Zutaten

1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 EL	kleine Kapern
125 g	Mozzarella
2 TL	Zitronensaft
	Pfeffer
1 EL	Olivenöl
2 Dosen	Thunfisch in eigenen Saft
1	fertig ausgerollter runder Pizzateig (ca. 28 cm Ø, 270 g, Kühlregal)
100 g	Crème fraîche
	Salz
2 EL	frisch geriebener Parmesan
	Springform (28 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 - 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzel-büschel und die welken grünen Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit zwei Gabeln in kleine Stücke zupfen. Die Kapern ebenfalls abtropfen lassen.

2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Pizzateig noch etwas größer ausrollen. Die Form damit auslegen und dabei einen ca. 2 cm hohen Rand hochziehen. Überstehendes Papier abschneiden.

3. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Die Thunfischstückchen mit den Frühlingszwiebeln, den Kapern, dem Mozzarella und der Crème fraîche verrühren und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Thunfischmischung auf dem Teig verteilen, den Parmesan darüberstreuen und mit dem Öl beträufeln. Die Quiche im heißen Ofen (unten) ca. 20 Min. backen, bis die Füllung leicht gebräunt und der Teig schön knusprig ist. Herausnehmen, nur ganz kurz stehen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.