

Quiche Lorraine

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Kühl stellen: ca. 30 Min.

Backen: ca. 40 Min.

Für eine Springform von ca. 24 cm Ø, gefettet

Kuchenteig

200 g Mehl

½ Teelöffel Salz

75 g Butter, in Stücken, kalt

3 Esslöffel Wasser

180 g Speckwürfeli

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Wasser dazugießen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

2. Speck in einer beschichteten Bratpfanne langsam knusprig braten, auf Haushaltpapier abtropfen, auskühlen.

3. Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dick, rund auswallen. Teig mit Spachtel von der Arbeitsfläche lösen, so in die vorbereitete Form legen, dass ein Rand von ca. 3 cm entsteht, gut andrücken. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Speckwürfeli auf dem Teigboden verteilen, etwas andrücken.

Guss

5 dl Vollrahm

3 Eier

80 g Gruyère, fein gerieben

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

1 Messerspitze Muskat

Rahm, Eier und Käse verrühren. Guss würzen, sorgfältig über die Speckwürfeli giessen, Quiche sofort backen.

Backen: ca. 20 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Hitze auf 180 Grad reduzieren, ca. 20 Min. fertig backen.

Schneller gehts: mit einem fertig ausgewallten Kuchenteig (ca. 32 cm Ø).

Pro Stück (⅛): 42 g Fett, 14 g Eiweiss, 20 g Kohlenhydrate, 2131 kJ (509 kcal)

