

Vegi



Quiche fromage-poireau

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Kühl stellen: ca. 30 Min.
Backen: ca. 40 Min.
Für eine Springform von ca.
24 cm Ø, Boden mit Backpapier
belegt, Rand gefettet

Kuchenteig

200 g Mehl

75 g gesalzene Butter,
in Stücken, kalt

1 dl Wasser

1 Esslöffel gesalzene
Butter

1 Zwiebel, fein gehackt

500 g Lauch, in feinen Streifen

4 Eier

2 dl Vollrahm

200 g Hartkäse
(z. B. Etivaz), gerieben

1 Teelöffel Salz

wenig Cayennepfeffer

1. Mehl und Butter in einer Schüssel von Hand zu einer gleichmässigen krümeligen Masse

verreiben. Wasser dazugießen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

2. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Lauch ca. 5 Min. andämpfen, etwas abkühlen. Eier, Rahm und Käse verrühren, würzen, mit dem Lauch mischen.
3. Teig auf wenig Mehl rund (ca. 30 cm Ø) auswallen, in die vorbereitete Form legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Lauchmasse darauf verteilen.

Backen: ca. 40 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen.

Schneller gehts: mit ausgewalltem Kuchenteig (ca. 32 cm Ø).

Pro Person (¼): 48 g Fett, 29 g Eiweiss, 43 g Kohlenhydrate, 3446 kJ (824 kcal)



Der passende Wein

Saint-Saphorin
La Donjannaz, Lavaux AOC,
70 cl

Herkunft: Schweiz/Lavaux

Rebsorte: Chasselas

Charakter: Helles Strohgelb mit grünen Reflexen, feingliedriges Bukett, attraktive Pfirsichnuancen, mineralisch mit frischen Blütenduftaromen, erquickend im Gaumen, angenehm weich strukturiert, delikate Aromatik.

Passt zu: Lauch-Käse-Quiche, Aperitif, Süsswasserfisch, Gratin.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Verkaufsstellen und unter www.coopathome.ch.