



# Rezept

## der Woche

### Quiche Lorraine mit Lauch

**Zutaten  
Mürbteig**

Für eine Springform benötigen Sie:  
250 g Mehl  
125 g Butter  
1 Ei  
eine gute Prise Salz  
2 - 3 EL kaltes Wasser

Für eine Quiche-Form i.d.R. weniger, aber  
immer: 2 Teile Mehl, 1 Teil Butter und 1 Ei

**Zutaten  
Füllung**

Ganz nach Gusto:  
ca. 2 - 3 Stangen Lauch  
wer mag:  
feingeschnittenen Schinken oder  
Speckwürfel

Für den Guss:  
150 ml Sahne  
100 ml Milch  
100 - 150 g geriebenen Hartkäse  
z.B. Allgäuer Bergkäse oder Alpenrose  
3 Eier  
Salz, Pfeffer, Muskat

**Zubereitung**

Zuerst den Mürbteig kneten und kühl stellen.

Für die Füllung den Lauch putzen und nicht zu fein schneiden.  
Schinkenwürfel leicht in etwas Butter oder Öl anbraten (bei  
der Zugabe von Speck brauchen Sie kein extra Fett mehr).

Den Lauch dazugeben und bei mittlerer Hitze nur kurz  
andünsten, dabei gelegentlich umrühren.  
Lauch vom Herd nehmen.

Alle Zutaten des Gusses miteinander verrühren, mit den  
Gewürzen abschmecken.

Den gekühlten Teig ausrollen und in eine gefettete Form legen.  
Lauch einfüllen und gut verteilen.  
Den Guss gleichmäßig über das Gemüse gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.  
Die Garzeit richtet sich etwas nach Ihrer Form.

Sie können auch kleine Quiches in einer Muffinsform backen.  
Dann verkürzt sich die Backzeit entsprechend.

Die Quiche sollte warm serviert werden, kann aber auch später  
gut aufgewärmt bzw. fertig gebacken werden.

Wir wünschen guten Appetit!

