



- Rezept der Woche -

Quiche mit Frühlingszwiebeln

Zutaten für zwei bis drei Personen

- ca. 350 g Frühlingszwiebeln
- 1 Packung Blätterteig (Am besten Dinkel-Blätterteig)
- 3 Eier
- 150 g Crème Fraîche
- 50 g Sahne
- Muskatnuss
- ca. 50 g Gouda gerieben
- etwas Öl
- Pfeffer, Salz
- Butter oder Margarine

Utensilien: Backform (ca. 27X17 cm)

Zubereitung

- Backofen auf 200°C vorheizen
- Der weiße Teil der Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, den Wurzelansatz entfernen
- Öl in eine Pfanne geben und darin die Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten dünsten, anschließend die Pfanne vom Herd nehmen
- In einer Schüssel die Eier mit dem Crème Fraîche und Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen
- Frühlingszwiebeln dazugeben und vermischen
- Die Form mit Butter oder Margarine einfetten
- Blätterteig auf die Form ausrollen, dabei die Ränder gut andrücken



- Die Mischung auf dem Teig verteilen und mit dem Käse bestreuen
- Ca. 40 min backen (Die Ränder und der Boden müssen leicht braun werden)
- Aus dem Backofen nehmen, ca. 5-10 Minuten abkühlen lassen und servieren

Variationen

- Man kann die Frühlingszwiebeln durch Lauch ersetzen, oder eine Mischung aus beidem verwenden.
- Zur Füllung passen gut gekochte Karottenscheibchen

Guten Appetit!