

Lachs-Brokkoli-Quiche

Was für ein Anblick! Die köstliche Lachs-Brokkoli-Quiche, in diesem Rezept mit Mozzarella zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

150 g	Lachsfilet
3 EL	Mayonnaise
130 g	Brokkoli
1 Stk.	Teighülle (Fertigteig aus dem Kühlregal)
75 g	Mozzarella
2 Stk.	Eier
150 g	Milch
1 Stk.	Zwiebel (gehackt)
1 Stk.	Knoblauchzehe (gehackt)
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Die **Lachs-Brokkoli-Quiche** muss gleichmäßig backen, daher als erstes den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Zwei Töpfe mit Salzwasser aufsetzen. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und gründlich waschen.
2. Sobald das Wasser kocht, die Röschen darin einige Minuten blanchieren, mit einem Sieb oder Schaumlöffel herausheben, kalt abschrecken. Das Lachsfilet im Stück einige Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Herausnehmen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Etwas Mayonnaise in einer Pfanne heiß werden lassen. Knoblauch, Brokkoli und Zwiebel zufügen und etwa 5 Minuten lang unter ständigen Rühren garen lassen.

4. In der Zwischenzeit den Mozzarella reiben. Die Mischung in den Fertigteig geben, anschließend die Lachsstückchen zufügen. Mit Mozzarella bestreuen.
5. Milch und Eier in eine Schüssel geben, verrühren, pfeffern. Mayonnaise zufügen und unterrühren. Die Milchmischung über Gemüse und Käse gießen. Etwa 20 bis 30 Minuten lang im Ofen backen lassen.

Tipp

Zur Lachs-Brokkoli-Quiche passt ein grüner oder gemischter Salat.