Lachs-Quiche

Sehr beliebt ist die Lachs-Quiche als leckeres Mittagessen. Aber auch abends oder auf einem kalt-warmen Buffet macht sie sich gut. Das Rezept ist gar nicht so schwer aber lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,5 h

Zutaten

1 Stk.	Mürbteig (fertigen)
450 g	Lachs
1 EL	Zitronensaft
1 Stk.	Zwiebel
2 EL	Butter
2 EL	Petersilie
6 Stk.	Eier
350 ml	Milch
1 TL	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Lachs-Quiche als Erstes den Fisch vorbereiten. Dafür die Haut und eventuelle Gräten entfernen. Dann den Lachs unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

2. Nun die Zwiebel abziehen und fein hacken, die frische Petersilie unter fließendem Wasser abwaschen, trocken schleudern und ebenfalls hacken. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und miteinander verquirlen.

3. Eine Kuchenform ausfetten und den fertigen Teig ausrollen und den Tortenboden damit belegen. Diesen nun 5 Minuten im Backofen vorbacken.

4. In dieser Zeit den Lachs in kleine Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und zur Seite

stellen. In einem kleinen Topf Butter zerlassen, die Zwiebel hineingeben und kurz anschwitzen, dann den Lachs kurz zugeben, 2 – 3 Minuten köcheln lassen und vom Herd nehmen.

5. Nun auf dem vorgebackenen Quiche Boden den Inhalt des Topfes gleichmäßig verteilen. In der Schüssel, in der die Eier aufgeschlagen wurden, Milch und Petersilie hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken; alles gut miteinander verrühren. Das Ganze nun über den Quiche Boden schütten und sofort in den Ofen stellen.

6. Die Quiche muss circa 45 – 50 Minuten backen. Oben sollte sie goldgelb sein. Wird sie zu braun, dann die Hitze ein wenig reduzieren. Die fertige Lachs-Quiche sofort heiß servieren.

Tipp

Zur Lachs-Quiche passt nicht nur ein frischer Blattsalat der Saison, sondern sie macht sich auch gut zu einer leckeren Suppe. Wer mag, kann auch Schnittlauchröllchen statt der Petersilie zugeben. Als Abwandlung schmecken auch noch kleine Krabben oder Garnelen gut. Diese zuvor, wie den Lachs einmal kurz mit in der Butter schwenken.