

Quiche mit Rauchlachs und Lauch

(2 Pers., 30 Min.)



Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 200 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Rauchlachs
- 4 grosse Eier
- ½ EL frische Thymianblätter oder ½ TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer
- 45 g Crème fraîche Kräuter
- 15 g Parmesan

Anleitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Lauch kurz waschen und in feine Scheiben schneiden.
3. Die Knoblauchzehe schälen und pressen.
4. In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erwärmen und den Lauch dazugeben und ihn sanft für 3 Min. erwärmen bis er weich, aber nicht braun wird. Regelmässig rühren.
5. Den Knoblauch hinzufügen oder den frischen Spinat. 2 Min. umrühren bis der Spinat weich wird.
6. Das Ganze in ein Sieb geben und die überschüssige Flüssigkeit vom Spinat abfliessen lassen.
7. Das Gemüse in die Auflaufform geben.
8. den Rauchlachs in Stücke schneiden und über den Lauch verteilen.
9. In einer kleinen Schüssel die Eier verquirlen, Crème Fraîche Kräuter und Parmesan dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Die Mischung über den Lauch mit Lachs giessen und noch etwas Parmesan darüberstreuen.
11. Für ca. 25 Min. im Ofen goldbraun backen.

Tipp:

Von April bis November könnte man auch noch 50 g frischen Blattspinat dazugeben. Das Schmeckt auch sehr lecker :-). Anstelle von Thymian passt auch Dill oder Petersilie.

Quelle:

Inspiriert durch: The fast 800 recipe book. Low-carb, Mediterranean-style recipes for intermittent fasting and long-term health. Written by Dr Clare Bailey and Justine Pattison.