

Lachs-Fenchel-Quiche

Für die Quicheform (Ø 28 cm):

etwas Fett
Ausstecher , z. B. mit österlichen Motiven

Knetteig:

250 g Weizenmehl
1 gestr. TL Dr. Oetker Original Backin
1 Ei (Größe M)
150 g weiche Butter oder Margarine
1/2 gestr. TL Salz

Belag:

300 g Fenchelknollen
Salz
1 Bund gehackter Dill
200 g geräucherter Lachs
250 g Ricotta (ital. Frischkäse)
2 EL Senf-Dill-Soße mit Meerrettich und Honig
3 Eier (Größe M)
2 EL Zitronensaft
gemahlener Pfeffer
200 g geriebener Käse , z. B. Gouda
2 EL Milch



etwa 14 Stück



etwas Übung erforderlich



bis 40 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipps:

- Wenn Sie keine Quicheform haben, können Sie die Quiche auch in einer Springform (Ø 26 cm) zubereiten. Hierzu einen etwa 4 cm hohen Rand formen.
- Auch mit 200 g dünn geschnittenen, gebratenen Putenbruststreifen statt des geräucherten Lachs schmeckt die Quiche lecker. Ersetzen Sie dann Dill und die Senf-Dill-Soße durch Frühlingskräuter.
- Sie können den Fenchel auch durch Brokkoliröschen ersetzen.

1. Vorbereiten: Quicheform fetten. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C

Heißluft: etwa 160°C

2. Knetteig: Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. 1/3 des Teiges etwa 1/2 cm dünn auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, beliebige Motive mit den Ausstechern ausstechen und zur Dekoration beiseitelegen. Teigreste mit dem übrigen Teig verkneten und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Kreis (Ø etwa 34 cm) ausrollen. Die Form damit auslegen, den Teig am Rand leicht andrücken und den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben und den Boden vorbacken.

Einschub: unteres Drittel

Backzeit: etwa 15 Min.

Die Form nach dem Backen auf einen Kuchenrost stellen und den Boden abkühlen lassen. Inzwischen den Belag vorbereiten.

3. Belag: Fenchel putzen und in dünne Streifen schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Fenchelstreifen etwa 3 Min. darin blanchieren. Anschließend auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Dill waschen, klein hacken und etwa 1 EL Dill zum Verzieren beiseitestellen. Lachs in Streifen schneiden. Dill, Ricotta, Senf-Dill-Soße, Eier, Zitronensaft, 1 TL Salz, Pfeffer und Käse in eine Rührschüssel geben und mit Hilfe eines Schneebesens gut verrühren. Fenchelstreifen und Lachs unterheben und gleichmäßig auf dem Quicheboden verteilen. Die ausgestochenen Motive auf der Quiche verteilen und mit Milch bestreichen. Backen.



Einschub: unteres Drittel
Backzeit: etwa 45 Min.

Quiche auf einem Kuchenrost abkühlen lassen und die lauwarme Quiche vor dem Servieren mit Dill bestreuen.

Pro Portion / Stück: E: 13 g, F: 19 g, Kh: 14 g, kJ: 1.176, kcal: 281

Rezept in "BACKEN!" bei tv.gusto veröffentlicht.