



Lauch - Quiche

- für 4 Personen -

Zutaten:

Für den Teig:

75 g Speisequark, mager;
2 Ei Milch, 1,5 % Fett; 2 Ei Rapsöl; $\frac{1}{2}$ TL Salz; $\frac{1}{2}$ Ei;
150 g Dinkelvollkornmehl; $\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver

Für den Belag:

1 kg Porree
2 Ei Rapsöl
3 Ei Milch, 1,5 % Fett
 $1\frac{1}{2}$ Eier, (Handelsklasse „S“)
250 ml saure Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat, Curry

Zubereitung:

Quark, Milch, Rapsöl und Salz glatt rühren; Backpulver mit Mehl vermischen, in die Quarkmasse einrühren und mit der Hand weiterverarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht · 1 Stunde kühl ruhen lassen; mit dem Teig eine Springform auslegen · Porree gründlich waschen, in 2 cm breite Scheiben schneiden, im Rapsöl und der Milch 10 Minuten dünsten, die Brühe abgießen und den Porree auf dem Teig verteilen · Eier, saure Sahne verquirlen und mit Pfeffer, Curry, Muskat und Salz abschmecken · im vor geheizten Backofen bei 200°C 50 Minuten auf der 2. Schiene von unten backen, in 12 Stücke schneiden

Nährwertangaben:

1 Stück = 132 kcal, 3 g Ball., 36 mg tier. Chol.
1 KHE = $1\frac{1}{2}$ Stück