



## Quiche Lorraine

Zutaten für 10 Portionen, 26 cm Ø Springform

### Für den Boden

200 g Mehl, glatt  
 100 g Butter  
 1 Ei  
 25 ml Wasser, kalt  
 Salz

### Für die Füllung

200 g Zwiebeln, fein gehackt  
 200 g Speck, durchwachsen, fein gehackt  
 60 g Butter  
 200 g Lauch, fein geschnitten  
 160 g Rote Paprikaschoten, in Streifen geschnitten  
 250 g QimiQ Saucenbasis  
 4 Eier  
 Salz und Pfeffer  
 Oregano, fein gehackt  
 100 g Bergkäse 45% Fett, fein gerieben



### QimiQ Saucenbasis Vorteile

- Backstabil
- Voller Geschmack bei weniger Fett
- Aufläufe bleiben länger saftig
- Tiefkühlstabil

## Zubereitung

1. Backofen auf 160° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Für den Boden alle Zutaten kurz zu einem Teig verkneten. In Folie einwickeln und im Kühlschrank etwa 30 Minuten rasten lassen. Teig rund ausrollen, in die vorbereitete Form legen und einen etwa 3 cm hohen Rand hochziehen.
3. Für die Füllung Zwiebeln, Speck, Lauch und Paprika in Butter anbraten und auf dem Teig verteilen.
4. QimiQ Saucenbasis mit Eiern und Gewürzen gut vermischen und über das Gemüse gießen.
5. Käse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen.

### Nährwerte pro Portion

Kcal	392
KJ	1642
Fett in g	30
Cholesterin in mg	167
Kohlenhydrate in g	19
Eiweiß in g	13
Anrechenbare BE	1.6

### Nährwerte pro 100g

Kcal	225
KJ	941
Fett in g	17
Cholesterin in mg	96
Kohlenhydrate in g	11
Eiweiß in g	7
Anrechenbare BE	0.9