



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