

Lauch - Quiche

- für 4 Personen -

Für den Teig:

75 g Speisequark, mager
2 EL Milch, 1,5 % Fett
2 EL Rapsöl
½ TL Salz
½ Ei
150 g Dinkelvollkornmehl
½ Pck. Backpulver

Für den Belag:

1 kg Porree
2 EL Rapsöl
3 EL Milch, 1,5 % Fett
1½ Eier, (Handelsklasse „S“)
250 ml saure Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat, Curry

- **Teig:** Quark, Milch, Rapsöl und Salz verrühren; Backpulver mit Mehl vermischen, in die Quarkmasse einrühren und mit der Handweiterr verarbeiten, 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

1 Stück

Nährwert:

155 kcal; Protein: 6 g; Fett: 9 g; Kohlenhydrate: 11 g; Ballaststoffe: 3,3 g