



Forellen-Quiche



ZUTATEN

für 2-3 Personen

- 250 g Blätterteig (aus dem Kühlfach oder tiefgefroren)
- 3-4 geräucherte Forellenfilets (gehäutet und entgrätet)
- 100 g Flusskrebse oder Krabben
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleine rote Paprika
- 1 Ei
- 200 ml Sahne
- 2-3 TL Meerrettich
- 150 g geriebener Käse zum Überbacken
- Salz, Pfeffer, Dill

Zubereitungszeit ca. 40 Min.



Zubereitung: Blätterteig in einer runden Auflaufform (28 cm Durchmesser) auslegen, die Ränder nach oben ziehen und fest andrücken. Forellenfilets, Krebse, Zwiebel und Paprika in kleine Stücke schneiden und auf dem Blätterteig verteilen.

Sahne, Ei und Meerrettich verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Diese Masse in die Form gießen und gleichmäßig verteilen. Zum Schluss den Käse darüber streuen.

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ca. 20 – 25 Minuten backen.

Tipp: Dazu passen leichte Blattsalate (z. B. Chicorée mit Orangenstückchen).



Wir suchen Ihre Rezepte!

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept für schnelle, gesunde Küche: info@medizinundmedien.eu. Jedes veröffentlichte Rezept belohnen wir mit 50 Euro.

Unsere Sommelière empfiehlt



Dieser leuchtend gelbe Chardonnay aus dem Weinviertel in Österreich überzeugt mit Frische und Cremigkeit. Er ist leicht würzig, kräutrig und gut strukturiert. Reife gelbe Früchte sind nicht nur in der Nase präsent, sondern auch am Gaumen. Aprikosen, etwas Apfel und Physalis. Ein animierender Begleiter zur Forelle und für einen gelungenen Abend. Genießen Sie ihn.

Winzer: <http://www.respiz-hof.at>



Jana Wünsche