



Fenchel-Orangen-Quiche mit Walnüssen

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Butter	125 g
Weizenmehl, Type 405	300 g
Eier	3 St.
Salz	
Wasser	5 EL
Fenchel	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Orangen	1 St.
Öl	2 EL
Pfeffer, weiß	
Schlagsahne	200 g
Emmentaler gerieben	150 g
Walnuskerne	4 EL
Zucker	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlere Pfanne, Tarteform

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kalte Butter in Stücke würfeln. In einer Schüssel Butter, Mehl, 1 Ei, Salz und kaltes Wasser vermengen und mit den Händen zu einem Teig kneten. Auf einer bemehlten Fläche gleichmäßig ca. 2 mm dünn ausrollen und in eine flache, gebutterte Kuchenform legen. Teig am Boden und Rand festdrücken, Rand mit einem Messer begradigen und den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Quicheteig kalt stellen.
2. In der Zwischenzeit Fenchel waschen, vierteln und in sehr dünne Streifen schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. Orange mit einem scharfen Messer schälen, sodass die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Orangenfilets heraustrennen.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Fenchel darin ca. 3–4 Min. anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer Schüssel Sahne, restliche Eier und Emmentaler verrühren. Fenchel, Orangenfilets und Thymian dazumischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel-Ei-Masse auf der Quiche verteilen und auf dem Boden des Backofens ca. 25–30 Min. backen.
5. Die Pfanne säubern und auf mittlerer Stufe Walnüsse ca. 2 Min. anrösten. Zucker dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Walnuskerne abkühlen lassen und grob hacken.

6. Fenchel-Orangen-Quiche leicht abkühlen lassen und mit karamellisierten Walnüssen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	917 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	57 g