




# Quiche Lorraine

 Zeit gesamt  
50min

 Zubereitungszeit  
20min

 Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Butter	120 g
Weizenmehl, Type 405	300 g
Eier	4 St.
Salz	
Wasser	5 EL
Zwiebeln, gelb	3 St.
Speckstreifen	250 g
Schlagsahne	300 ml
Emmentaler gerieben	200 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. 100 g kalte Butter in ca. 2 cm große 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 und den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.
2. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Speck darin ca. 2 Min. anbraten.
3. Mit Sahne ablöschen und Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren. Unter Rühren Käse dazugeben und ca. 2 Min. schmelzen lassen. Masse anschließend etwas abkühlen lassen.
4. In einer weiteren Schüssel 3 Eier verquirlen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Eier und Schnittlauch zur Masse geben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Masse auf den Teig geben und Quiche auf dem Boden des Backofens ca. 25–30 Min. goldgelb backen.
5. Quiche aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Vorsichtig aus der Form lösen, portionieren und warm servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Quiche ist ein herzhafter Kuchen, dessen Originalrezept die französischen Regionen Lothringen und Elsass für sich beanspruchen. Da die Quiche als lothringische Spezialität gilt, wurde davon auch ihr Name abgeleitet.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 1150 kcal

---

Kohlenhydrate 73 g

---

Eiweiß 40 g

---

Ballaststoffe 4 g

---

Fette 77 g

---