

## LAUCH-QUICHE auf Blätterteigboden

Ganz einfach mit fertigem Blätterteig

<b>2</b>	<b>Personen</b>	
1		Paket fertiger Blätterteig (Kühlregal)
2		Stangen Lauch
1		Möhre
2 EL		Sonnenblumenkerne
3		Eier
1 EL		Mehl
125 ml		(Soja-)Milch
250 ml		(Soja-)Sahne
125 g		Gorgonzola oder Emmentaler, gerieben
		Pfeffer, Salz, Muskatnuss



Backofen auf 200°C vorheizen

Den fertigen runden Blätterteig (rechteckigen ausrollen und anpassen) so in eine runde, mit etwas Butter ausgefettete Quiche-Backform legen, dass die Ränder ca. 2 cm hoch sind.

Überschüssigen Blätterteig mit einem Messer abschneiden. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen, damit sich unter dem Teig keine Blasen bilden.

Den Lauch waschen, Wurzelstrunk und dunkelgrüne Teile abschneiden und die Stangen längs halbieren. Die hellen und hellgrünen Teile in ca. 3 mm schmale Halbringe schneiden. Die Möhre waschen, schälen, längs halbieren und in schmale Scheiben schneiden.

In einem Topf die Butter zerlassen, die Sonnenblumenkerne einrühren, leicht bräunen, die Möhren dazugeben und mit ca. 5 EL Wasser (Brühe oder Weißwein) 5 Minuten dünsten. Dann die Lauchstreifen dazugeben und zusammen nochmals 5 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit Eier, Mehl, Milch und Sahne sowie den in kleine Würfelchen geschnittenen Gorgonzola bzw. den geriebenen Emmentaler mischen, salzen, pfeffern und mit etwas Muskatnuss würzen. Die gedünstete Lauch-Möhren-Mischung unterrühren.

Diesen Belag gleichmäßig auf dem Blätterteigboden verteilen und ca. 40 Minuten im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene backen bis die Quiche schön gebräunt ist. Falls die Oberfläche zu schnell bräunt, kann man sie mit Pergamentpapier abdecken.

Die Quiche schmeckt am besten frisch aus dem Ofen, ist aber auch kalt sehr lecker.

Tipp: Soll die Quiche würziger bzw. kräftiger im Geschmack werden, kann man noch etwas Knoblauch oder Bärlauch zur Lauchmischung geben.

Zubereitungszeit            25 Min.

Backzeit                      40 Min.  
vegetarisch