



# QUICHE LÖRRAINNE

## ZUTATEN 4 P.

### Mürbeteig

- 300 g Weizenmehl
- 150 g Butter
- 15 g Salz
- 10 g Wasser

### Quiche

- 200 ml Schmand
- 100 g geriebener Emmentaler
- 2 Eier
- 200 g Speck (oder Tofu als Alternative)
- Eine halbe Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss

## ZUBEREITUNG

### Mürbeteig

1. Die Butter 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie weich wird
2. Weizenmehl und Salz in einer Schüssel vermischen
3. Die Butter mit dem Weizenmehl verkneten
4. Wasser zum Teig geben

5. Den Teig auf Backpapier in eine Form geben und in den Kühlschrank legen

### Quiche

1. Den Backofen bei 200° Celsius vorheizen
2. Speck und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne für ca. 10 Minuten anbraten
3. In einer Schüssel Eier, Emmentaler, Schmand, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermischen
4. Den Teig zuerst mit Speck und Zwiebeln, dann mit der Eier-Schmand-Mischung füllen

## **5. Mit Basilikum oder anderen Küchenkräutern würzen**

## **6. Die Quiche für 40 bis 50 Minuten backen und servieren**

Quiche Lorraine ist ein französischer Salzkuchen, eine regionale Spezialität aus der Region Lothringen (Lorraine) im Nordosten.

Die Traditionelle Quiche (Anfang des 19. Jahrhundert) hatte einen dünnen Teig und sie wurde ohne Fleisch gegessen. Sie ähnelte dem Flammkuchen, der traditionell aus dem Elsass kommt. Speck und der dickere Teig kamen erst im 19. Jahrhundert ins Rezept. In Frankreich wird die Quiche traditionell mit Salat oder Brot und französischem Käse (Camembert, Brie...) gegessen. Man kann die Quiche aber auch mit Pilzen essen. Nach und nach wurde die Quiche zu einem Symbol der französischen Küche und es entstanden viele Varianten, z.B. mit Thunfisch („la Quiche au thon“) oder mit Spinat und Ziegenkäse.