

Zwiebel-Quiche mit geräucherter Lachsforelle

Zutaten für 1 Blech:

Teig

400 g Dinkelmehl

½ Päckchen Backpulver

Salz

250 g Speisequark, Magerstufe

100 ml Rapsöl

2 Eier (M)

Belag

2 weiße Zwiebeln

1 rote Zwiebel

250 g Schmand

½ TL Kräuter der Provence

150 g Deichkäse (alternativ
Tilsiter oder junger Gouda)

150 g geräucherte

Lachsforelle in Scheiben

(alternativ Räucherlachs
oder Graved Lachs)

ein Zweig Dill

1 kleines Glas Kapern



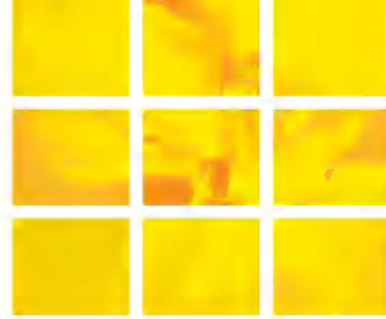
Und so geht's:

Teig: Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl mit dem Backpulver und ½ TL Salz mischen. Quark mit Rapsöl und Eiern in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren. Die Mehlmischung hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig auf einer bemehlten Fläche noch einmal mit der Hand kneten, zu einer Kugel formen und kurz ruhen lassen. Einen Bogen Backpapier leicht bemehlen, den Teig drauf ausrollen. Das Backpapier mit dem Teig auf ein Blech ziehen, den Teig rundherum zu einem kleinen Rand falten.

Belag: Die Zwiebeln pellen, in feine Ringe

schneiden und salzen. Schmand mit Salz und Kräuter der Provence würzen. Den Käse raspeln. Den Teigboden mit dem Schmand bestreichen, ca. 2/3 des Käses darauf verteilen, anschließend mit den Zwiebelringen belegen und den restlichen Käse darauf verteilen. Die Quiche im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten 25 Min. backen. Dill waschen, gut trocknen und grob hacken. Die Kapern abschütten. Den Blechkuchen vor dem Servieren mit den Scheiben der geräucherten Lachsforelle, Dill und Kapern belegen.



ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.