

Bärlauch-Quiche

Edel. Würzig. Herzhaft. Bärlauch-Quiche ist das perfekte Frühlingsgericht, vereint knusprigen Teig mit einer samtigen Füllung und einer feinen Knoblauch-Note. Perfekt fürs Picknick, als Vorspeise, Hauptgericht oder Snack zwischendurch. Quiche ist bodenständig und fein zugleich. Ein Gericht das zeigt: Gutes kann so einfach sein.



Bärlauch-Quiche | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Quiche mit je 25 cm Ø | 12 Portionen): 125 Gramm kalte Butter | 250 Gramm Mehl | 3 Esslöffel Milch | 2 Eier | 200 Milliliter Sahne | 100 Gramm Bärlauch | 2 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Pfeffer | Hülsenfrüchte (zum Beispiel Kichererbsen) zum Blindbacken



Bärlauch-Quiche | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (85 Minuten): 1. Einen halben Teelöffel Salz mit der kalten Butter, Mehl, Milch und einem Ei zu einem Mürbeteig verarbeiten. 2. Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. 5. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. 6. Den Mürbeteig ausrollen bis er zwei Millimeter dick ist. 7. Gefettete Backformen mit dem Teig auslegen. Diesen am Rand leicht andrücken und den überschüssigen Teig am Rand entfernen. 8. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen, dann die Form mit Hülsenfrüchten füllen. 9. Boden 12-15 Minuten backen, herausnehmen und vorsichtig die Hülsenfrüchte entfernen (diese können nach dem Blindbacken noch verwendet werden. 10. Bärlauch gründlich waschen, trocken tupfen und fein hacken. 11. Eier mit der Sahne, dem restlichen Salz, Pfeffer vermengen. 12. Erst den Bärlauch in die Formen geben, dann mit Sahne-Ei-Masse auffüllen. 13. Quiche für circa 30 weitere Minuten backen. 14. Vor dem Anschneiden auskühlen lassen.

Wenn dir Bärlauch-Quiche schmeckt solltest du auch meine [Spargel-Quiche](#) und meine [Ziegenkäse-Birnen-Tarte](#) probieren.

Jetzt noch mehr [Quiche & Tarte Rezepte](#) und mehr [Rezepte mit Bärlauch](#) wie zum Beispiel [Bärlauch-Tartelettes](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 213 Kalorien | 14,6 Gramm Fett | 15,9 Gramm Kohlenhydrate | 3,8 Gramm Eiweiß