

## Lauch-Quiche

Eine Quiche kommt immer gut an. Auf einer Party, einem Essen mit Freunden oder einfach so zum Mittagessen. Den Teig kann man gut vorbereiten und es gibt zig Varianten mit Zwiebeln, Kürbis, Pilzen und so weiter.



### Zutaten für 4 Personen:

#### Mürbeteig:

200 g Buchweizenmehl  
1 Ei  
1/2 TL Steinsalz  
6 EL Milch  
90 g Kokosöl

#### Belag:

800 g Lauch  
Kokosöl für die Pfanne  
Steinsalz & Pfeffer  
Muskat  
1/2 TL Kümmel

#### Guss:

200 ml Sahne  
4 Eier  
100 g geriebener Emmentaler  
Steinsalz & Pfeffer

#### Hinweis:

*Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.*

### Zubereitung:

Aus den Mürbeteigzutaten einen glatten Teig kneten, ausrollen und damit eine mit Kokosöl gefettete Quicheform auslegen. Den Boden mindestens eine halbe Stunde kalt stellen.

Den Lauch in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Kokosöl dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel würzen. Lauch auf dem Quicheboden verteilen.

Sahne, Eier und Käse mischen, mit Steinsalz und Pfeffer pikant würzen und über den Lauch gießen. Die Lauchquiche im Ofen bei 200° C etwa 50 Minuten backen.