

## 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. Heute teilen wir ein Rezept für eine leckere Lauch-Quiche mit Ihnen.

### 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, ½ 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.

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer [Rezepte-Seite](#). Haben Sie das Rezept ausprobiert? Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Kreation auf [Facebook](#) oder [Instagram](#) mit uns teilen!

