

Quiche Lorraine, ein Klassiker

DIESES HERZHAFTE GERICHT VERKÖRPERT DIE LÄNDLICHE TRADITION UND DEN ERFINDUNGSREICHTUM DER LOTHRINGISCHEN KÜCHE.

„Die Quiche Lorraine ist ein kulinarisches Juwel aus der französischen Region Lothringen, das seine Wurzeln im 16. Jahrhundert hat. Ursprünglich ein einfaches Bauerngericht, entwickelte es sich zu einem beliebten französischen Klassiker. Der Name „Quiche“ stammt vermutlich vom deutschen Wort „Kuchen“ ab, was die kulturelle Verflechtung der Region widerspiegelt. Die authentische Quiche Lorraine besteht aus einem knusprigen Mürbeteig gefüllt mit einer cremigen Mischung aus Eiern, Sahne und Speck - ohne Käse, der erst später hinzugefügt wurde. Dieses herzhaftes Gericht verkörpert die ländliche Tradition und den Erfindungsreichtum der lothringischen Küche.“ (Quelle: Perplextiy-KI)



Für das nachfolgende Rezept kommt es geschmacklich auf die Zutaten an. Schweizer Emmentaler ist ein Muss. Er kann nicht durch Gouda oder Allgäuer Emmentaler ersetzt werden. Ebenso sollte das Dörrfleisch von guter Metzger-Qualität, gleichmäßig durchwachsen und abgehangen sein. Gewürfeltes Dörrfleisch aus der Kühlung ist keine Alternative. Ebenso ist die Butter nicht ersetzbar.

Menge	Rezept für 4 Personen
Mürbeteig	
200g	Mehl
100g	Butter
Füllung	
6	Eier, Größe L
200g	Dörrfleisch, gewürfelt
150g	Crème Fraîche
4-5	Zwiebeln (gesamt ca. 280g) in grobe Streifen geschnitten
200g	Schweizer Emmentaler
	Pfeffer, Salz, Eine flache Backform 27cm ø, 3,5 cm Randhöhe

Für den Teig das Mehl auf eine Fläche sieben und salzen. Die weiche Butter in Flöckchen aufsetzen. 4 EL Wasser zugeben und alle Zutaten schnell zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. In Pergamentpapier oder Folie gewickelt für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Für die Füllung das Dörrfleisch in einer Pfanne leicht glasig werden lassen. Die Zwiebelstreifen dazugeben und zugedeckt ca 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit verkochen. Beiseite stellen.



Die 6 Eier in einer großen Schüssel aufschlagen, pfeffern und salzen. Die Crème Fraîche gründlich unterheben. Dann den Schweizer Emmentaler zugeben und verrühren. Zuletzt die abgekühlte Zwiebel/Dörrfleisch-Mischung unterheben. Die Backform buttern und mit Mehl bestäuben. Den Teig ausrollen und in die Form legen. Dann die Füllung einfüllen und gleichmäßig verteilen.

Alles bei 220°C Ober-/Unterhitze 30-45 Minuten backen. Die Quiche sollte goldbraun werden. Mit Folie abdecken, falls sie zu dunkel wird. Sie ist gar, wenn sich die Füllung komplett gewölbt hat. Herausnehmen und ca 15 Minuten abkühlen lassen und in Stücke aufteilen.



Diese Rezept wurde auf der Webseite seniorenbeirat-aar-einrich.de veröffentlicht



Info Seniorenbeirat Aar-Einrich
WhatsApp-Gruppe



In der WhatsApp Infogruppe des Seniorenbeirats Aar-Einrich erhalten Sie regelmäßig aktuelle Neuigkeiten. Einfach den Code mit dem Handy scannen und beitreten.

Dieses Rezept wurde dem Seniorenbeirat Aar-Einrich vom Autor zur Verfügung gestellt. Es darf für private Zwecke genutzt werden. Eine kommerzielle Nutzung und/oder Veröffentlichung auf anderen Webseiten ist nicht gestattet