



Chorizo-Lauch-Quiche

mit italienischem Hartkäse



30-40min



2 Personen

Die Chorizo ist eine würzige, mit Paprika und Knoblauch gewürzte Wurst vom Schwein aus Spanien und Portugal. Das Paprikagewürz verleiht ihr die typisch rote Farbe und ihren würzigen Geschmack. Gemeinsam mit dem Lauchgemüse und dem salzigen italienischen Hartkäse ergibt das eine saftige Quiche für dein Abendessen!

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung Eier ³
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Porree / Lauch
- 1 Quicheteig ¹
- 2 italienische Hartkäse ⁷
- 1 Packung Chorizo

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- runde Quicheform

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

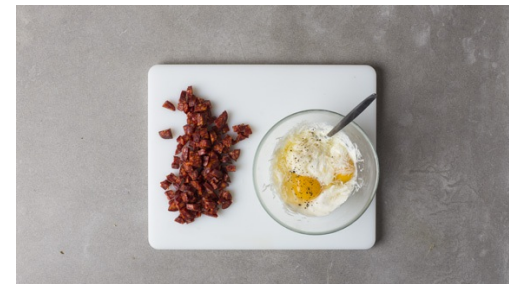
Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal, Fett 63.8g, Kohlenhydrate 31.8g, Eiweiß 26.0g



1. Lauch schneiden

Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den **Lauch** längs halbieren und waschen, in feine Streifen schneiden.



2. Chorizo schneiden

Die **Chorizo** von der Pelle befreien und in feine Würfel schneiden. Den **Käse** mit einer Küchenreibe fein reiben und mit der **Crème fraîche** und **Eiern** mischen, mit etwas Pfeffer abschmecken.



3. Lauch anschwitzen

Den **Lauch** in einer mittleren Pfanne mit 1EL Olivenöl ca. 2-3Min. auf mittlerer Hitze anschwitzen, bis er zusammenfällt.



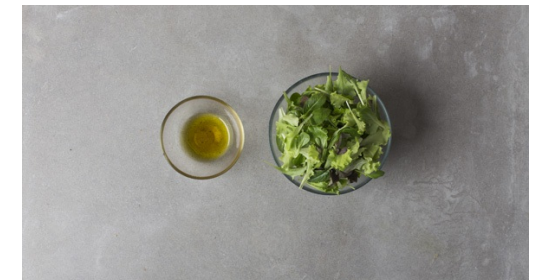
4. Quicheteig vorbereiten

Inzwischen den **Quicheteig** in einer ca. 24cm großen, runden Form samt Papier ausrollen, ggfs. überschüssigen **Teig** und Papier abschneiden. Den **Quicheboden** mit einer Gabel mehrmals einstechen.



5. Quiche backen

Den **Lauch** mit **Chorizo** und **Eier-Mischung** verrühren und alles in den **Quichteig** füllen. Die **Quiche** im Ofen ca. 25-30Min. backen, bis der Rand knusprig und die Füllung goldbraun und gestockt ist. Ca. 5-8Min. vor dem anschneiden ruhen lassen.



6. Salat mischen

1-2EL Olivenöl mit 1-2EL Essig der Wahl (z.B. Balsamico), Salz und Pfeffer für ein leichtes **Dressing** mischen und den **Salat** kurz vor dem Servieren der **Quiche** damit mischen.