



## Sommerliche Lachs-Quiche

Ein Kuchen muss nicht immer süß sein! Eine gesunde und deftige Alternative dazu ist unsere französische Quiche. Wir haben sie mit allerlei saisonalem Gemüse und geräuchertem Lachs gefüllt.

**Gesamtzeit:** 30 Minuten

**Backzeit:** 30 Minuten

**Zutaten (für 3–4 Personen)**

**Für den Teig**

- 180 g Dinkelvollkornmehl
- 80 g Pflanzenmargarine
- 1 Ei
- 3 EL Mandelmilch
- Prise Salz

**Für den Belag**

- 250 g Räucherlachs
- 200 g grüner Spargel
- 1 Porree
- 1 Frühlingszwiebel
- 6 EL Crème Fraîche
- 4 Eier
- 1,5 TL Zitronensaft
- Kokosfett zum Braten
- Salz & Pfeffer

**1** Zuerst Dinkelmehl, Margarine, Ei, Mandelmilch und Salz zu einem Knetteig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und für 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Lachs in feine Streifen schneiden und beiseite stellen.

**2** Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Kokosöl in eine beschichtete Pfanne geben, das Gemüse ausreichend mit Salz und Pfeffer würzen und es für circa 8 Minuten andünsten. Jetzt die Crème Fraîche mit den Eiern verquirlen. Die Flüssigkeit würzen und den Zitronensaft unterrühren.

**3** Eine 26er Springform oder eine Tarteform einfetten und mit dem vorbereiteten Teig auskleiden. Darauf achten, dass ein Rand von mindestens 3 cm entsteht. Nun das Gemüse mit dem Lachs und der Flüssigkeit vermengen und auf dem Teig verteilen. Die Quiche für 35 Minuten bei 200° C backen.

**Guten Appetit!**