



# Lauch-Quiche

## Lauch



November  
2017

## Die Zutaten

- 150 g Mehl
- 80 g kalte Butter
- ½ TL Salz
- 1 Eigelb
- 750g Lauch
- 40 getrocknete Tomaten in Öl
- Pfeffer, Muskat
- 4 Stiele Thymian
- 2 Eier
- 100 Milch
- 100 ml Sahne

Allergiker beachten bitte beim Einkauf  
die gültigen Lebensmittelkennzeichnungen.

## Die Zubereitung

- Das Mehl, die Butter in kleinen Stücken, Salz, das Eigelb und 3 EL kaltes Wasser in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Eine gefettete Springform nehmen und diese mit dem Teig auskleiden. Die Ränder hochziehen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Form kaltstellen.
- Lauch putzen und waschen, das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Tomaten fein würfeln, beides im Öl der Tomaten 5-6 Min. andünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, abkühlen lassen und in die Springform geben.
- Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Thymianblättchen abzupfen und fein hacken, mit Eiern, Milch, Sahne, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen, abschmecken und über die Lauchmischung gießen. Auf einem Rost direkt auf dem Ofenboden im heißen Ofen 40-45 Min. backen. Dann in der Form abkühlen lassen. Aus der Form lösen und servieren.



# Hähnchen-Lauch-Pfanne

## Lauch

- Im Gemüsefach des Kühlschranks kann Lauch etwa eine Woche aufbewahrt werden.
- Lauch enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, was ihn ernährungsphysiologisch wertvoll macht.
- Wichtig ist es, beim Einkauf auf frische, feste, fächerartig nach oben stehende Blattspitzen zu achten, da welker Lauch schon viele wertvolle Vitamine verloren hat.

## Die Zutaten

- 2 Stangen Lauch
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 150 ml Weißwein, trocken
- 1 Bund Blattpetersilie
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 150 g braune Champignons
- 200 g Schlagsahne
- 200 ml Milch
- 250 g Basmatireis
- 1 Bio-Zitrone
- Zucker

Allergiker beachten bitte beim Einkauf die gültigen Lebensmittelkennzeichnungen.

## Die Zubereitung

- Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch darin 2 Minuten dünsten, mit Wein und 100 ml Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Fleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Pilze säubern, putzen und halbieren. Fleisch, Pilze, Schlagsahne, Milch und Petersilie zum Lauch geben, zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale in Zesten abziehen, zum Geschnetzelten geben. Zitrone halbieren, von einer Hälfte den Saft auspressen, ebenfalls zum Geschnetzelten geben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
- Reis abgießen, abtropfen lassen, mit Geschnetzeltem auf Tellern anrichten.