

Rezepte für den Osteoporosetag 2025 von Franz Dallinger, BEd

## QUICHE



Für eine Quicheform mit 28 - 30 cm Durchmesser *für 4 Portionen:*

### Zutaten für den Salzmürbteig

250 g Mehl

160 g Butter

1 Ei

1 Prise Salz

etwas Mehl für die Arbeitsfläche

### Zutaten für die Fülle:

100 g Speckwürfel Käsewürfel

1 Stk. Zwiebel gewürfelt

1 Stk. Porree

4 große Eier

250 ml Schlagobers

Salz, Pfeffer

### Zubereitung des Salzmürbteiges:

Mehl, Butter, Ei und Salz in einen Rührkessel geben und rasch zu einem Salzmürbteig kneten.

Den Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten rasten lassen.

Gewürfelten Speck anbraten. Porree waschen schneiden und mit den Zwiebelwürfeln zum Speck in die Pfanne geben und weiter kurz anbraten.

Währenddessen den Mürbeteig mit einem Rollholz auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Ausgerollten Teig in die ausgebutterte Quicheform geben und festdrücken. Eier und Obers gemeinsam mit Pfeffer, Porree, Zwiebeln, Käse und Speck in einer Schüssel verrühren und dies anschließend auf den Teig geben.

Für ca. 35 Min. in den vorgeheizten Ofen (180 °C Ober-/Unterhitze) geben.