

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 Füllung:

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.