






Lachs-Spinat-Quiche

 Leicht  30 min  2 Personen

Zutaten

Für die Lachs-Spinat-Quiche:

- 400 g Lachsfilet
Art.-Nr. 82488 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 1 Päckchen Blätterteig, frisch
- Butter zum Einfetten
- 4 Eier
- 125 g Crème Fraîche
- 1 Messerspitze Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 300 g Spinat, frisch

Für die Kräuter-Skyr-Sauce:

- 3 Stiele Kräuter-Mix
- 8 EL Skyr
- 1 Messerspitze Zitronenabrieb
- Salz
- Pfeffer

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Für die Mini Lachs-Spinat-Quiche den Blätterteig ausrollen und, mit Hilfe eines Kreisausstechers oder eines Glases, Kreise ausstechen. Die Kreise sollten etwa 0,5 bis 1 cm in den Förmchen überstehen. Förmchen mit Butter bestreichen und gegebenenfalls ein kleines Blatt Backpapier hineinlegen – so sind die kleinen Küchlein besser zu entnehmen. Backofen auf 220° C Umluft vorheizen und die Förmchen solange kühl stellen. Das sorgt später für einen tollen Knusper-Effekt.

Schritt 02

Für die Füllung die Eier mit Crème Fraîche, Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen und bis zum weiteren Gebrauch ebenfalls kühl stellen. Schalotten und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden und zusammen mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Spinat putzen, vom Strunk befreien und mit in die Pfanne geben, kurz mit anschwitzen und vom Herd nehmen. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem Spinat-Mix in den Blätterteigförmchen verteilen. Den Ei-Crème-Fraîche-Mix über die Törtchen geben und für ca. 20 Minuten im Ofen zu backen.

Schritt 03

In der Zwischenzeit die Kräuter-Skyr-Sauce zubereiten: Kräuter zupfen und sehr fein schneiden. Skyr mit den Kräutern verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Lachs-Spinat-Quiche mit dem Dip servieren.

Tipps & Tricks

Die Lachs-Spinat-Quiche macht sich nicht nur gut auf dem Buffet oder beim Brunch, sie schmeckt natürlich auch unterwegs oder in der Mittagspause.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür