



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 140 g Mehl (glatt)
- 90 g Butter, weich
- 20 ml Schlagobers
- Salz
- Eier
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 1 Stk. Knollenfenchel
- Zucker
- Rapsöl
- 200 g Lachsforellenfilets (Fisch)
- Rapsöl
- Zitronensaft
- Koriander
- 2 Stk. Tomaten, geschält
- 2 Stk. Eier
- 100 ml Schlagobers
- 70 ml Milch
- Salz

Mein persönlicher Tipp

Anstatt von Lachsforellenfilet kann Forellenfilet verwendet werden!

Andrea Eder

Seminarbäuerin in Kärnten

Quellen:

- Seminarbäuerinnen Kärnten:
Genuss mit heimischem Fisch

Lachsforellenquiche mit Fenchel

Zubereitung

- Mübteig: Aus Mehl, Butter, Schlagobers, Salz und einem halben Ei einen Mübteig bereiten und kaltstellen.
- Lachsfülle: Zwiebel- und Fenchelstreifen mit Zucker in Olivenöl anschwitzen. Lachsforellenstreifen mit Rapsöl, Zitronensaft und frischem Koriander marinieren und mit der Zwiebel-Fenchelmasse und Tomatenstreifen mischen.
- Mübteig in eine bebutterte Quicheform mit 3cm hohem Rand legen, mit Lachsfülle bestreichen, mit dem Überguss abschließen und im Backrohr ca. 30 Minuten backen.
- Überguss: Eier mit Schlagobers, Milch und Salz verrühren.