

Quiche mit Quinoa, Lachs und Erbsen



ZUBEREITUNG:
CA. 40 MINUTEN



BACK- KOCHZEIT:
CA. 60 MINUTEN



ZUTATEN:

Für den Teig

50 g Quinoa
1 EL Olivenöl
60 g Weizen Vollkornmehl
60 g Weizenmehl Typ 00 Nr. 2
70 g Butter (Raumtemperatur)
125 g Ricotta
1 TL Salz

Für die Füllung

50 g Quinoa
2 Frühlingszwiebeln
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
200 g Erbsen (tiefgekühlt)
1 TL Kurkuma
300 g Lachsfilet
30 g Bärlauch
125 g Ricotta
90 ml frische Sahne

ZUBEREITUNG:

Für den Teig

Die 100 g Quinoa (für Teig und Füllung) in ein Sieb geben, mit reichlich kaltem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. 1 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Quinoa darin für ca. 2 Minuten unter Rühren anbraten. 200 ml Wasser dazugeben und zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln lassen. Quinoa auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Die Hälfte der Quinoa mit dem Mehl in eine Schüssel geben. Butter in Stücke, Ricotta und Salz dazugeben und vermengen. Auf der Arbeitsfläche rasch zu einem homogenen Teig verarbeiten. Flachdrücken, in Folie einwickeln und für ca. 1 Stunde kühlstellen.

Für die Füllung

Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln, Schalotte und Knoblauch darin für 30 Sekunden anbraten. Erbsen dazugeben und für einige Minuten mitdünsten. Kurkuma hinzufügen, 30 Sekunden weiterbraten, salzen, pfeffern,

3 Eier
1 TL Senf
Salz
Pfeffer

2-3 EL Wasser dazugeben und für ca. 10 Minuten weiterkochen lassen dabei ab und zu umrühren. Vom Herd ziehen, restliche Quinoa untermischen und beiseitestellen.

Lachsfilet (ohne Haut) in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Ricotta, Sahne, Eier, Senf, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer durchmischen. Anschließend Bärlauch dazugeben und verrühren.

Fertigstellung

Ofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Quicheform damit auslegen (Boden und Rand). Boden mehrmals einstechen und für ca. 18 Minuten vorbacken. Aus dem Ofen nehmen, Lachsstücke darauf verteilen, dann die Quinoa-Erbсен-Mischung und zum Schluss die Ei-Ricotta-Mischung darübergießen. Nochmals für ca. 40 Minuten in den Ofen schieben, bis die Oberfläche goldgelb ist. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.