

## Lauch-Speck Quiche – natürlich von daheim



### Heimische Rezepte kommen an

Beim letzten Empfang an unserem Baden-Württemberg Gemeinschaftsstand in Berlin gab es zur Begrüßung eine Lauch-Speck-Quiche. Die Quiche passte wunderbar zum Sektempfang. Auch zum kleinen Bierchen eignen sich diese rassig, deftigen Blechkuchen ausgezeichnet. Da gab es viel Lob. Dafür bedanke ich mich. Und da ich nach der Rezeptur gefragt wurde, gibt es diese heute hier nachzulesen.

### Natürlich. VON DAHEIM...

Die Regionalkampagne "Natürlich. VON DAHEIM" soll die Aufmerksamkeit der Menschen bei ihrem nächsten Einkauf stärker auf regionale Produkte lenken. Ziel ist zu verdeutlichen, dass hinter jedem Produkt Arbeit und Herzblut steckt. Der allgemeine Trend zu regionalen Produkten und allgemein der Bezug zu ,Baden-Württemberg als Heimat, rückt hier in den Mittelpunkt. Mehr Informationen dazu gibt es [hier...](#)

Und nun die Rezeptur für unsere **Lauch-Speck Quiche**:

### Zutaten

## Für ein Backblech

Für den Teigboden:

- 400 g Mehl (Typ 550)
- 1 Packung Trockenhefe
- 160 g flüssige Margarine
- 180 g lauwarme Milch
- 1 TL Salz, 1 TL Zucker

Für die Füllung:

- 0,5 l Sahne
- 500 g Schichtkäse oder Quark
- 400 g Creme fraiche Kräuter
- 250 g Crème fraîche, natur
- 10 Eier (Größe M)
- 75 g Mehl (Typ 405 oder 550)
- 2 Stangen Lauch, gewaschen
- 200 g Speckwürfel
- 150 g Emmentaler gerieben
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Ysop oder Kümmel

## Zubereitung

In eine Schüssel 400 g Mehl geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken.

Die Hefe mit 1 TL Zucker in 180 g lauwarmer Milch auflösen und in die Mehlmulde gießen. 5 Minuten gehen lassen. Dann flüssige Margarine und 1 TL Salz zugeben und zu einem geschmeidigen Hefeteig kneten. Zugedeckt 2 Stunden gehen lassen.

Den Hefeteig nochmals gut durchkneten. Nun den Teig dünn mit dem Nudelholz auswellen.

Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen. Mit Mehl bestäuben.

Den ausgerollten Teig auf das vorbereitete Backblech legen und 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den gewaschenen Lauch längs halbieren und in feine Streifen oder Würfel schneiden. Den geschnittenen Lauch in einer Pfanne mit 200 g Speckwürfel und einem Esslöffel Öl 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Das Lauch-Speckgemisch in eine Schüssel füllen und 5 Minuten abkühlen lassen. Anschließend die restlichen Zutaten für die Füllung dazu geben und gründlich mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Ysop (es geht auch etwas Kümmel) abschmecken.

Die Füllung auf den Teigboden verteilen und gleichmäßig verstreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 ° (Ober- und Unterhitze) ca. 10 Minuten anbacken. Danach die Temperatur auf 170 Grad reduzieren und weitere 25-30 Minuten backen.

Ofen ausschalten und die Türe etwas öffnen. Den Kuchen noch 15 Minuten bei leicht geöffneter Ofentür nachziehen lassen.

**Tipp:** Da Öfen unterschiedliche Backleistungen bieten, muss die Garzeit eventuell angepasst werden. Die

Quiche ist gar, wenn die Füllung in der Mitte fest geworden ist (gestockt ist). Falls dies nicht der Fall ist, einfach etwas länger im Ofen lassen oder früher den Ofen ausschalten.

