

Gemüsequiche mit Fisch

Für 4 Personen

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 35 Min.

Zutaten

1 rund ausgewallter Leisi Quick Blätterteig (230 g)
100 g Rüebl
200 g Weisskabis
1 kleine Zwiebel
1 /2 EL Butter
400 g tiefgekühlte Flunderfilets, aufgetaut
1 /2 TL Salz
wenig Pfeffer
1 1/2 dl Milch
1 dl Vollrahm
2 Eier
1 /2 Bund Dill
3 /4 TL Salz
wenig Muskat und Pfeffer



Teig mitsamt dem Backpapier in ein Blech (ca. 28 cm Ø) legen, mit Gabel dicht einstechen. Rüebl, Kabis und Zwiebel in Streifen schneiden. Butter erwärmen, Gemüse andampfen, abkühlen, auf dem Teig verteilen.



Fisch wurzen, quer in ca. 1 1/2 cm breite Streifen schneiden, auf dem Gemüse verteilen.



Milch, Rahm und Eier verrühren. Dill grob schneiden, begeben, wurzen. Guss über die Quiche giessen.

Backen: ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passt: Blattsalat

Energiewert/Person

ca. 2166 kJ/518 kcal