

Quiche Lorraine mit Lauch und Speck

Gesamtzeit **50 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **35 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'125 kJ / 512 kcal

Fett: **36.9 g** Eiweiss: **22.2 g**
Kohlenhydrate: **22.4 g**

ZUTATEN

6 Portion(en)

Für den Belag:

2 dünne Stangen Lauch
125 g Speckwürfel
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

Für den Teig:

75 g kalte Butter
150 g Mehl Type 405
1 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
Fett für die Form

alternativ:

Quiche- und Tarteteig
aus dem Kühlregal

Für die Füllung und zum Beträufeln:

4 Eier
200 g Rahm
90 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
150 g Käse, gerieben
0.75 TL Thymian, gerebelt
Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss, gerieben
2 EL Sesam
2 EL Kikkoman geröstetes
Sesamöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 dünne Stangen Lauch - **125 g** Speckwürfel - **2 EL**
Kikkoman natürlich gebaute Sojasauce
Lauch in Ringe schneiden. Speck in einer
beschichteten Pfanne anbraten und den Lauch
dazugeben. Ca. 10 Minuten dünsten und mit
Kikkoman Sojasauce würzen.

Schritt 2

Für den Teig:

75 g kalte Butter - **150 g** Mehl Type 405 - **1 EL**
Kikkoman natürlich gebaute Sojasauce - Fett für
die Form (alternativ: Quiche- und Tarteteig aus
dem Kühlregal)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine
Quiche- oder Tarteform (Ø ca. 30 cm) einfetten.
Alle Zutaten mit ca. 4 EL Wasser zu einem glatten
Teig verarbeiten. Den Teig zwischen Folie etwas
grösser als die Backform rund ausrollen. Teig in die
Form legen und mehrfach mit einer Gabel
einstechen.

Schritt 3

Für die Füllung:

4 Eier - **200 g** Rahm - **4 EL** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce - **150 g** Käse, gerieben - **0.75**
TL Thymian, gerebelt - Pfeffer aus der Mühle -
Muskatnuss, gerieben
Eier mit Rahm und Kikkoman Sojasauce verquirlen.
Käse und Thymian unterrühren und mit Pfeffer und
Muskat würzen. Die Lauch-Speck-Mischung auf
dem Teig verteilen, mit der Eier-Rahm-Mischung
übergiesen und im vorgeheizten Backofen 25 bis
35 Minuten goldbraun backen.

Schritt 4

2 EL Sesam - 2 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl 2

EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Sesam in einer kleinen beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Kikkoman Sesamöl und Kikkoman Sojasauce zugeben. Die Quiche in Stücke schneiden, mit der Sesam-Soja-Mischung beträufeln und servieren.