



# Krabben Quiche „Friesische Art“ mit Dill - Schmand

- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " });
```

Warum denn immer Zwiebelkuchen oder Flammkuchen? Hier eine Alternative.

## Zutaten

- Für den Quiche:
  - 250 g gesiebttes Mehl
  - 125 g Butter
  - 1 Ei
  - 3 - 4 El Wasser
  - 1 Prise Salz
- Für die Füllung:
  - 300 g Nordsee Krabbenfleisch
  - 1 fein geschnittene Knoblauchzehe (Geht auch ohne)
  - 2 Stangen junger Frühlingslauch in dünnen Ringen
  - 1/2 frische Fenchelknolle in dünnen Streifen
  - 6 - 8 Cocktail Tomaten, halbiert
  - 1 kleines Bund Schnittlauch in Röllchen
  - 1 Becher Sahne
  - 3 Eier
  - Etwas Öl
  - Salz, Pfeffer, etwas Cayenne
- Für den Dill Schmand:
  - 1 Becher Schmand
  - 1 kleines Bund Dill, geschnitten
  - 1 El Senf
  - 2 El Olivenöl
  - Salz, Pfeffer und etwas Zucker

## Zubereitungsart

### **Schritt1**

Der Teig:

### **Schritt2**

Aus den oben genannten Zutaten einen gut gekneteten Teig herstellen und eine 1/2 Stunde in Küchenfolie im Kühlschrank ausruhen lassen.

### **Schritt3**

Danach dünn ausrollen und in eine ausreichend große, gebutterte Springform geben.

### **Schritt4**

Die Seiten aufstellen, den Boden etwas einstechen.

### **Schritt5**

Bei 180° C ca. 10 - 12 min. „blind vorbacken“, auskühlen lassen.

### **Schritt6**

Die Füllung:

### **Schritt7**

Den Frühlingslauch und den Fenchel in etwas Öl glasig anschwitzen. Das Krabbenfleisch dazu geben, mit Salz, Pfeffer und etwas Cayenne abschmecken, abkühlen lassen.

### **Schritt8**

3 Eier mit einem Becher Sahne verschlagen, die Cocktail Tomaten halbieren.

### **Schritt9**

Die Füllung nunmehr auf den vorgebackenen Teig geben und die "Royal", den Eiernguss darüber verteilen.

### **Schritt10**

Die halbierten Cocktailtomaten gleichmäßig placieren.

### **Schritt11**

Für weitere 20 - 25 min. in den Backofen schieben.zu Ende backen.

### **Schritt12**

Der Dill - Schmand:

### **Schritt13**

Aus dem Schmand, dem Senf, frischem Dill , Salz, Cayenne und einer Prise Zucker einen herzhaften Dipp rühren und mit etwas gutem Olivenöl.vollenden.

## Schritt14

Anrichtevorschlag:

## Schritt15

In Ostfriesland serviert man den warmen Krabbenkuchen mit frischem Schnittlauch bestreut und Dill - Schmand.

## Schritt16

Ich ergänze gern mit frischen, bunten Salaten nach Jahreszeit und Marktlage.

**Rezeptart:** Friesische Rezepte, Niedersächsisch **Tags:** friesisch, mürbeteig, quiche, royal

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)617
- Fett (g)43
- KH (g)37
- Eiweiss (g)21
- Ballast (g)4

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/krabben-quiche-friesische-art-mit-dill-schmand/>