

Quiche Teig / Grundrezept



- **Küche:**Deutsch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** Für eine Quicheform von ca. 24-26 cm Ø, eingefettet
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : 'Für eine Quicheform von ca. 24-26 cm Ø, eingefettet', 'yield' : '' });
```

Mit unserem GekonntGekocht-**Grundrezept für einen Quiche Teig** können sie die französische Spezialität aus Lothringen mit allem befüllen, was das Gourmet-Herz begehrt.

Der Quiche-Teig nennt sich auch Knetteig und ist im Prinzip ein **buttriger Mürbeteig**. Dabei ist enorm wichtig, dass der Teig am Ende nach dem Backen **knusprig und leicht** ist.

Für die **Füllung** eignen sich **süß-fruchtige Varianten** und auch als herzhafter Kuchen eignet sich der Quiche Teig wunderbar.

Als herzhaft Version finden Sie bei uns ein tolles Rezept für eine Schinken-Pilz Quiche. Für Partys lassen sich wunderbar kleine Herzhaft Mini-Quiches mit Speck, Lauch und Käse vorbereiten. Natürlich verschweigen wir hier nicht den Klassiker unter den Quiches - die traditionelle Quiche

Lorraine mit Zwiebeln und Speck. Als vegetarische Version haben wir bei GekonntGekocht ein Rezept für eine frische französische Gemüsequiche.

Der Phantasie sind selbstverständlich keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie sich gerne aus und finden Sie heraus, welcher Quiche-Typ Sie sind und entwickeln Sie ihr einzigartiges, besonderes Hausrezept.

Zutaten

- Für eine Quicheform von ca. 24-26 cm Ø, eingefettet: Etwa 4 -5 Portionen 120 g kalte Butter in kleinen Stücken
- 250 g Mehl, 405, gesiebt
- 2 Eigelbe
- 3 - 4 El kaltes Wasser
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Teigzutaten auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Schritt2

Danach auch auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, mit einem 4 cm größeren Durchmesser als die Quicheform. Leicht in die Quicheform drücken, die Ränder abschneiden. Mit einer Tischgabel mehrfach einstechen. Das Backpapier rund zuschneiden, der Quicheform anpassen.

Schritt3

Bei 180 °C Ober-Unterhitze/Umluft 160 °C ca. 10 min vorbacken. Das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entnehmen und die Quiche nach Herzenslust füllen,

Rezeptart: Backen, Teige, Massen, Deutsche Küche, Gefüllte Kuchen, Sonstige, Torten **Tags:** einfach und schnell, hausgemacht, herrlich französisch, unkompliziert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)192
- KH (g)35,5
- Fett (g)2,7
- Eiweiß (g)6
- Ballast (g)2

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/quiche-teig-grundrezept/>