



Lachs-Quiche mit Gemüse

Zutaten

- 15 g MAGGI Gemüse Bouillon Bio 110g
- 350 g Gemüse, gemischt (Mais, Limabohnen, Erbsen, grüne Bohnen, Karotten) in Dosen, ohne Salzzusatz
- 200 g Saure Sahne, leicht
- 100 g Fisch, Lachs, Chinook, geräuchert
- 230 g Blätterteig, gefroren, backfertig
- 180 g Ei, ganz, roh, frisch

Zubereitung

1. Tauen Sie das Gemüse einige Stunden vorher oder am Vortag auf.
2. Backofen auf 180°C vorheizen (Thermostat 6). Den Teig in einer Quicheform verteilen, den Teig mit einer Gabel einstechen.
3. Den Lachs in kleine Stücke schneiden und auf dem Teig verteilen. Das geschnittene Gemüse hinzufügen. Den Sauerrahm mit den Eiern verrühren und das Maggi BIO Gemüse Bouillon hinzufügen. Die Mischung in die Quiche-Form giessen.
4. 30 Minuten bei herkömmlicher Hitze in der Mitte des Ofens backen.

Nährwerte an

Kohlenhydrate	24.15 G
Energie	340.61 kcal
Fette	21.83 G
Protein	11.6 G

🕒 40 Minutes

⊕ 6