

## Bärlauch-Quiche



Du hast noch Bärlauch übrig und suchst eine leckere Rezeptidee dafür? Dann empfehle ich dir neben unserer Rezepten für [Bärlauchbutter](#), [Bärlauchpesto](#) und [Bärlauchbrot](#) heute diese wunderbare Bärlauch-Quiche.

Hier trifft das gesunde Frühlingswildkraut auf würzigen Parmesankäse und deftigen Bacon und wird dann in einer Eier-Sahne-Mischung auf einen zarten Mürbeteig gegeben. So entsteht sie: Die wunderbar saftige und intensive Bärlauchquiche. Bei uns landet sie besonders im April oft auf dem Teller, wenn der Bärlauch Hauptsaison hat.

Food Facts über den Frühjahrsboten Bärlauch, Zubereitung und Lagerung sowie passende Rezepte findest du in meinem Lebensmittellexikon unter [B wie Bärlauch](#).



Wir mögen die Bärlauchquiche sehr gern zum Abendbrot, aber auch als Snack beim Picknick und auf dem Brunchbuffet kann sie sich sehen lassen. Wie auch unsere [Gemüse-Tartelettes](#) haben wir die Bärlauch-Quiche in [Mini-Tarte-Förmchen](#) gebacken. So sind sie handlich und bei meinen Kindern beliebt. Du kannst sie aber auch ohne Probleme in einer normal großen Tarteform backen.

Die Bärlauch-Quiche schmeckt warm und kalt. Du kannst sie auch nochmal kurz in der Mikrowelle oder mit Alufolie abgedeckt bei 180°C Umluft im Ofen erwärmen.

### Zutaten für 8 Mini-Quiche:

- **Für den Mürbeteig:**
- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- **Für die Füllung:**
- 4 Eier
- 100 ml Sahne
- 60 g Bärlauch
- Salz, Pfeffer
- 50 g Parmesan
- 1 kleine rote Zwiebel
- 100 g Bacon gewürfelt
- 1 TL Butter

**Arbeitszeit:**

ca. 20 Minuten

<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 30 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	ca. 50 Minuten
<b>Ruhezeit:</b>	30 Minuten



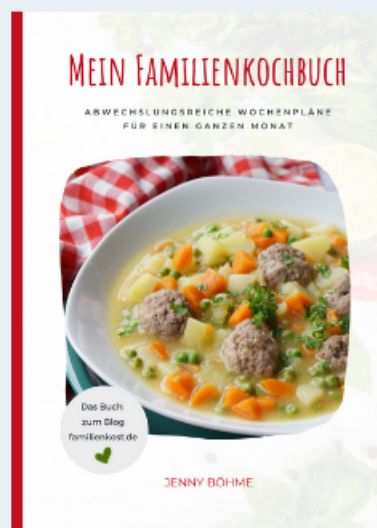
## So bereitest du die Bärlauch-Quiche zu

1. Verknete alle Zutaten für den Mürbeteig und lege ihn anschließend für 30 Minuten im Kühlschrank.
2. Heize den Ofen auf 180°C Ober/Unterhitze vor.
3. Verrühre die Eier mit der Sahne und dem Bärlauch.
4. Würze die Eimasse mit Pfeffer und Salz.
5. Schäle die Zwiebeln und schneide sie in kleine Würfel.
6. Schmelze in einem Topf die Butter und brate darin den Bacon und die Zwiebelwürfel an.
7. Fette nun deine Tartelettes-Förmchen mit Öl ein und bestäube sie mit etwas Mehl.
8. Nimm den Teig aus dem Kühlschrank und rolle ihn mit einem Nudelholz dünn aus.
9. Mit Hilfe einer Schüssel, die etwas größer als deine Tartelettes-Förmchen ist, stichst du nun Kreise aus.
10. Lege die Teigkreise nun auf die Förmchen und drücke den Teig leicht an.
11. Fülle nun die Eimasse hinein.
12. Verteile nun die Zwiebeln und den Bacon darauf.
13. Backe deine Bärlauchquiche für 30 Minuten im Backofen.
14. Streue vor dem Servieren etwas frisch gehackten Bärlauch darüber.

## Unsere Empfehlung für Dich:

### MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>