

## *Frischkäse-Lauch-Quiche*

### Zutaten:

für 2 Portionen:

250g Frischkäse  
900g Lauch  
3 Eier  
60g Haselnüsse  
30g Parmesan  
3 Paprika  
2EL Butter  
1EL Olivenöl  
Meersalz, Chilipulver

### Zubereitung:

Den Backofen auf 170°C (Umluft) vorheizen. Eier und Frischkäse glatt rühren. Mit Meersalz und Chili würzen. Haselnusskerne hacken.

Parmesan fein reiben. Paprikaschoten waschen, abtropfen lassen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Lauch putzen, in 1 cm breite Ringe schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Lauch in einer Pfanne mit 1EL Butter und Olivenöl bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten.

Inzwischen 2 Auflaufformen (15 cm Ø oder 1 große Form, 25 x 15 cm) mit 1 EL Butter fetten und mit den Haselnusskernen ausstreuen.

Lauch und Paprikastücke unter die Frischkäse-Mischung heben und anschließend in den Formen verteilen.

Mit Parmesan bestreuen und im heißen Ofen auf einem Rost auf der mittleren Schiene 40 Min. backen. Dazu passt Salat.

## *Guten Appetit!*