

Vive la quiche!

Eine Reportage in Bildern

Am 13.09.2012 fand in Ibbenbüren ein deutsch-französischer Kochabend statt. Der Abend war von FRANCE-TREFF e.V. organisiert und mit Unterstützung von Frau Marion Upmann (Küchen Kümper) durchgeführt. Im Mittelpunkt stand dabei ein Klassiker der französischen Küche: Die Quiche. Der erste kulinarische Ausflug von Münsterland nach Frankreich ist geglückt. Die Fortsetzung folgt...



Oben: Rezepte auf Deutsch und Französisch.



Unten: Es gibt keine gelungene Quiche ohne passende Tarteform.



Bekanntlich ist Vorbereitung die halbe Miete.
Deswegen, bevor es richtig losgeht, werden
Arbeitsgruppen gebildet und Rezepte besprochen.

□

Quiche mit Thunfisch



Quiche lorraine



Quiche mit Lachs und Brokkoli



Quiche mit Äpfeln



Feldsalat mit Ziegenkäse und Croutons



Quiche mit Lauch



Diese Klassiker der französischen Küche wurden im Laufe des Kochabends gemeinschaftlich zubereitet.



Mürbeteig



In Frankreich verwendet man bei der Zubereitung sowohl der Apfel-Quiche aus der Normandie als auch für Quiches mit z.B. Lauch oder Lachs das gleiche Grundrezept für Mürbeteig.

Marina Kümper, eine der Organisatorinnen des Kochabends, erklärt, wie der Teig garantiert gelingen wird.



Der Gewinner des Kochabends:

Quiche mit Lauch, Lachs und Mais

Zutaten:

1 Rolle fertigen Mürbeteig
200 g Lachs ohne Haut und Gräten
3 Lauchstangen
3 Eier
20 g Butter
1 kleine Dose Mais (140g)
2 Becher Crème fraîche
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

- Teig in eine Tarteform legen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- Lauch waschen, in Ringe schneiden und ca. 10 Minuten in Butter andünsten.
- Den rohen Lachs vom Fett befreien und in dünne Scheiben schneiden, dann auf dem Teig verteilen
- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Eier mit Crème fraîche und Schnittlauch schäumig schlagen. Abgekühlten Lauch und abgetropften Mais hinzufügen. Die Garnitur auf den Teig gießen.
- 30 Minuten backen.
- Warm servieren.

Sieht nicht nur super aus, sondern schmeckt...

