

Quiche mit Sardinen und Fenchel

Kategorien: Backen, Pikant, Hefeteig, Kuchen

Zutaten für: 16 Stuecke

TEIG

400	Gramm	Weizenmehl (Type 550)
1	Würfel	Frische Hefe
1/2	Teel.	Zucker
100	ml	Olivenoel
1		Ei
1	Teel.	Salz

BELAG

400	Gramm	Kuechenfertige Sardinen (evtl. TK)
1		Zitrone
2	mittl.	Fenchel
3		Fleischtomaten
		Mehl; fuer die Arbeitsflaeche
		Fett; fuer die Form
		Pfeffer
1	Teel.	Fenchelsamen
6	Essl.	Olivenoel

Anleitung:

Fuer den Quiche-Teig: Mehl in eine Schuessel geben. Hefe und Zucker in 150 ml warmem Wasser auflösen und zum Mehl giessen. Olivenoel, Ei und Salz zugeben. Zuerst mit den Knethaken des Handruehrers, danach mit den Haenden zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Fuer den Belag: Sardinen abspuelen und mit Zitronensaft betraeufln. Fenchel putzen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser fuef Minuten kochen. Tomaten abspuelen und in Scheiben schneiden, dabei den harten Stengelansatz herausschneiden. Teig auf einer bemehlten Arbeitsflaeche kraeftig durchkneten. Rund (etwa 40 cm Durchmesser) ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Teigboden zuerst mit Tomaten- und Fenchelscheiben und dann mit den trockengetupften Sardinen belegen. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen wuerzen. Olivenoel daruebertraeufln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3 etwa 50 Minuten backen. Eventuell die Quiche nach der halben Backzeit mit Backpapier abdecken.

Wer keine Sardinen mag - gekochter Schinken schmeckt auch prima auf der Quiche.

Naehrwerte: pro Stueck ca. 335 Kalorien, 18 g Fett