



...Susanne Melles (kilo-leicht.de) | Sendung vom 01.02.2007 | www.trnd.tv

Und so geht's:

Für den Teig alle Zutaten in eine große Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig ca. 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Für den Belag die Fenchelknollen in schmale Streifen schneiden. Dann den Fenchel in einer großen Pfanne in Olivenöl andünsten, dabei gleich 1 TL Orangepfeffer zugeben.

Die Orange heiß abwaschen und die Schale abreiben. Wir benötigen hier die Schale ca. einer halben Orange. Die abgeriebene Orangenschale sowie den Weißwein zum Fenchel geben und diesen knapp bissfest dünsten. Etwas abkühlen lassen.

Die Walnusskerne hacken und in sehr wenig Olivenöl und ca. 2 EL Honig karamellisieren, ebenfalls abkühlen lassen.

Das Lachsfilet in möglichst gleichmäßige dünne Scheiben schneiden.

Damit ist auch die meiste Arbeit bereits getan.

Nun den Teig auf einem Backblech mit hohem Rand ausrollen. Bitte daran denken, das Blech vorher dünn mit Olivenöl einzufetten oder Backpapier verwenden.

Den Fenchel in einem Sieb abtropfen lassen, die Flüssigkeit dabei unbedingt auffangen. Dann den Fenchel gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.

Die Lachsscheiben auf dem Fenchel gleichmäßig verteilen. Dran denken: das Auge isst mit. Es darf aber trotzdem handgemacht aussehen.

Die karamellisierten Walnüsse werden auf der Quiche ebenso gleichmäßig verteilt.

Den Fenchelsud mit dem Saft der Orange und evt. etwas Wein auf ca. ¼ l ergänzen.

Die Eier in der Flüssigkeit aufschlagen und mit 1 TL Orangepfeffer und einer Prise Meersalz würzen. Nun die Eiersauce über die Quiche gießen und dann ab in den Ofen damit.

Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.

Die Quiche lässt sich am besten in einer netten Runde mit einem guten Glas Wein genießen (Wir sprechen da aus Erfahrung!).

Für eine Springform reicht die halbe Menge der angegebenen Zutaten.

Guten Appetit!

Fenchel-Lachs-Quiche à la trnd.tv

Für den Teig:

500g Dinkel-Vollkornmehl
ca. 150ml Olivenöl
1 Prise Meersalz
1 TL Essig,
z.B. einen Balsamico Bianco
1 Glas kaltes Wasser

Für den Belag:

500g Lachsfilet
3 Fenchelknollen
1 unbehandelte Orange
100g Walnusskerne
250ml trockener Weißwein
(wir haben eine halbtrockene Riesling-Kerner-Cuvec vom Mittelrhein verwendet)
Honig
Olivenöl
Orangepfeffer