

## Kochen

Rezept von Caroline Autenrieth aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 03.03.2026

### Bärlauch-Schinken-Quiche mit Frischkäse

Für ca. 4 Personen

#### Zutaten

##### Für den Teig:

225 g Mehl  
etwas Salz  
90 g Butter, in feinen Stückchen  
1 Ei (Größe S)

##### Für den Belag:

2 Zwiebeln, rot  
120 g Schinken, nach Geschmack, Kochschinken oder z. B. Serrano- oder Parmaschinken  
400 g Frischkäse  
3 Eier (Gr. M)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Bund Bärlauch, ca. 60 g  
2 TL Mehl

##### Für den Salat:

0,5 Zitrone  
1 EL Puderzucker  
etwas Salz  
4 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, rot, klein  
1 Bioorange  
2 Kolben Trevisano oder Radicchio, ca. 500 g

#### Zubereitung

- Für den Teig** Mehl und ca. 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Butter und Ei zugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer flachen Scheiben formen und zugedeckt mindestens 30 Minuten kühl stellen.
- Für den Belag** inzwischen Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden (nach Belieben in etwas Öl ca. 2 Minuten andünsten oder mit kochendem Wasser übergießen).. Schinken in Streifen schneiden. Frischkäse, Eier, etwas Salz, Pfeffer und Mehl verquirlen. Bärlauch waschen, trockenschütteln und fein hacken. Bärlauch unter die Frischkäsecreme rühren.
- Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Quiche- oder Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen oder ausfetten. Den Teig auf wenig Mehl rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Die Form damit auslegen und einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Rand andrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.
- Hälfte der Zwiebelringe und Schinkenstreifen auf dem Teig verteilen. Die Frischkäsecreme angießen. Übrige Zwiebelringe darauf verteilen. Quiche im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene 45-55 Minuten goldbraun backen.
- Für den Salat** Zitrone auspressen. Zitronensaft, Puderzucker, Salz und Öl in einer Salatschüssel zu einem Dressing verrühren.
- Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.
- Orange heiß abbrausen und trocknen. Etwas Schale dünn abreiben. Orange dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird (wen die weiße Haut nicht stört, kann die weiße Haut auch dran lassen). Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
- Trevisano oder Radicchio putzen, abbrausen, gründlich abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Nach Belieben zusätzlich trocken schleudern.

9. Quiche aus dem Backofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen.
10. Vorbereitete Salatzutaten mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.
11. Quiche auslösen und ofenwarm oder abgekühlt mit dem Salat servieren.

**Das Video zum Rezept finden Sie hier:**

**<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-baerlauch-schinken-quiche-mit-frischkaese-100.html>**

**Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.**