



Quisch mit Lachs



Uwe Juch
Präsident des Kreisfachverbands Judo Hildesheim,
Judo-Trainer und Inhaber Sportzentrum Crocodiles

Zutaten ↓		↓ Zubereitung
für den Teig		
300 g	Vollkornmehl	<ul style="list-style-type: none"> • alles gut miteinander verkneten. • In eine Springform ausrollen. Ca. 2 cm Rand. • Bei 180° C 15 Min. backen
120 g	Butter	
300 g	Quark	
½ Teel.	Salz	
1 Teel.	Oregano	
für den Belag		
300 g oder mehr	Räucherlachs	den gebackenen Boden damit auslegen
2 Stangen	Lauch	<ul style="list-style-type: none"> • putzen • in 5 mm dicke Ringe schneiden • in einer Pfanne mit wenig Öl andünsten • von der „Flamme“ nehmen
4	Eier	aufschlagen und zu dem Lauch geben
150 g	Creme Fraiche	zu dem Lauch geben
nach Belieben	Pfeffer, Muskatnuss	zu dem Lauch geben
1 Teel.	Zitronensaft	zu dem Lauch geben

Alles noch mal 15- 20 Minuten backen. Fertig!

„Mann, schmeckt das gut!“ „Und bringt Kraft!“



www.crocodilies-hildesheim.de