

Quiche



Een quiche is een hartige open taart, meestal gemaakt met een zanddeegbodem van bloem, water en boter. De vulling bestaat uit een luchtig opgeklopte mix van eieren en room. Hier worden dan vervolgens nog groenten, vlees of vis aan toegevoegd. Quiche wordt meestal warm, maar ook wel afgekoeld opgediend.

De meest bekende quiche is de Quiche Lorraine, waarbij spek het hoofdingrediënt is. Een traditionele Quiche Lorraine bevat geen kaas. Een Quiche Alsacienne is een Quiche Lorraine met ui. Tarte flambée (In het Duits: Flammkuchen) is een met quiche vergelijkbaar gerecht, al lijkt *Tarte flambée* meer op pizza.

Quiche is afkomstig uit Lotharingen, ten noorden van de Elzas (waar de Flammkuchen vandaan komt), dit was wisselend een Duitse of een Franse streek. De verfranse naam is afgeleid van een woord uit de streektaal dat verwant is aan het Duitse woord *Kuchen* oftewel koek.

Hieronder vind je handige tips voor een krokante bodem en smaakvolle vulling, kortom de perfecte quiche.

1. Quiches kan je maken in speciale quichevormen of in springvormen. Dit hangt af van de dikte van de quiche. Als de ingrediënten van een quiche weinig volume hebben kies dan voor een speciale quichevorm. Wordt de quiche dik kies dan de springvorm die wat hoger is.
2. Bij een springvorm kan je de overhangende randen over de vulling klappen. Zo heb je lekker veel korst en het ziet er nog eens leuk uit. Gebruik je een quichevorm dan haal je het overlappende deeg er af.
3. Prik gaatjes in de bodem en bestrooi met een laagje paneermeel. Het vocht van de vulling trekt hierdoor grotendeels in het paneermeel i.p.v. de bodem.
4. Gebruik eens deeg voor een hartige taart i.p.v. bladerdeeg. Bladerdeeg is erg vet en heeft de eigenschap om snel nat en zompig te worden. Deeg voor hartige taart is wat meer 'broodachtig'. In de diepvries vind je speciale velletjes deeg voor hartige taart en je kunt ook een kant en klare mix kopen. Het basisrecept voor quichedeeg is ook niet moeilijk maar is iets tijdrovender dan kant en klaar deeg. Gaat je voorkeur toch meer uit naar bladerdeeg probeer dan ook eens croissantdeeg.
5. Bak de quichebodem eventueel blind voordat je de vulling er in doet (bestrooien met paneermeel is dan niet nodig). Leg een stuk bakpapier met een steunvulling in de quiche en bak de bodem ongeveer 15 min op 200 graden. Bak daarna de bodem 5 min zonder steunvulling en bakpapier. Bestrijk eventueel de bodem, direct na het blind bakken, met een dun laagje eiwit. Dit laagje gaat stollen en sluit de vulling af van de bodem. Vervolgens schep je de vulling en het eimengsel er op en bak je de quiche volgens recept.
6. Maak ingrediënten goed droog voordat je ze in de quiche doet. Groenten die je even vorgebakken hebt in een pan laat je uitlekken in een zeef en dep je daarna eventueel nog droog met wat keukenpapier. Ook als je groenten of garnalen uit de diepvries gebruikt dep je deze goed droog als ze ontdooid zijn.

7. Zet de quiche wat lager in de oven zodat (als je de boven onder warmte stand gebruikt) de hitte vooral onder tegen de bodem aan komt. Hierdoor is de kans op een knapperige bodem groter.
8. Zorg voor een stevige basis met genoeg eieren. Eieren zorgen er namelijk voor dat de vulling stolt en stevig wordt. De standaard regel is minimaal 1 ei per 100 ml vocht (melk, kookroom etc.). Schep er een beetje geraspte kaas doorheen wat zorgt voor extra stevigheid en een lekkere smaak.
9. Als je een quiche maakt met gehakt kun je beter (extra) mager gehakt nemen. Dit bevat minder vet en hierdoor is de kans kleiner dat de bodem klef wordt. Goede kwaliteit gehakt bevat meestal ook minder vocht dan die van de supermarkt.
10. Breng de quiche goed op smaak. Dit kan door bijvoorbeeld een beetje mosterd, pesto of wat kruiden zoals tijm, paprikapoeder of peterselie door het eiermengsel te roeren.
11. Een quichevorm is meestal van aardewerk en geribbeld aan de randen. Maar je kunt ook een siliconen of metalen vorm gebruiken. Voor een hoge quiche gebruik een springvorm, na het bakken van de quiche haal je de rand van de springvorm weg en zet ik de quiche nog een paar min in de oven zodat de randen ook mooi bruin en knapperig worden. Vet de quiche- of springvorm van tevoren dun in met boter of olie.
12. Varieer eens met de room/zuivel die je toevoegt aan de eieren. Zo kies je voor ricotta voor een frisse en lichte vulling. Mascarpone geeft juist een zachte romige smaak. Crème fraîche en slagroom bevatten vrij veel vetten en calorieën, hiervoor kun je ook een light variant nemen of een scheutje melk gebruiken.