

Gemüsequiche

Zutaten

200g Quark,
200g Mehl,
180g Butter,
1/2 TL Salz,
300 g Möhren,
je 1 rote + grüne Paprika,
250g Lauch,
250g Broccoli,
1 Zwiebel fein gewürfelt,
2 EL Olivenöl, 250 ml Wasser,
200 g Sauerrahm,
3 Eier,
Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss frisch gerieben,
wer mag ca. 150g Speckwürfel.

Zubereitungszeit für 1 Person: ca.40 Minuten

+Backzeit ca. 30 Minuten

Aus Mehl, Quark, Butter und Salz einen Teig kneten.

Möhren waschen und in feine Scheiben schneiden.

Paprika aufschneiden, Kerne entfernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Lauch waschen, dazu das Dunkelgrüne bis auf ca. 4 cm entfernen. Danach in 1 cm breite Ringe schneiden.

Brokkoli in kleine Röschen brechen, den Stumpf schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel in Öl glasig dünsten, Gemüse – bis auf die Lauchringe und Paprika – zugeben, kurz anschmoren, mit dem Wasser ablöschen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 7 Min. dünsten. Lauch und Paprika dazugeben und weitere 5 Min. garen.

Gemüse in Sieb abtropfen lassen.

Sauerrahm mit Eiern und Gewürzen verrühren.

Teig ausrollen. Springform mit Butter ausstreichen, mit Teig auskleiden, mit einer Gabel mehrmals einstechen, ca. 3 cm hohen Rand formen.

Wer mag: Den Speck darauf verteilen, Gemüse darauf verteilen, Guss darüber gießen

Quiche im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200°C) 30 Min. backen goldbraun backen.

Nach 20 – 25 Min. mit Alufolie abdecken.