

Gemüse-Quiche

Für den Teig:

250 g Dinkel-Mehl
100 g weiche Butter
100 g Frischkäse
1 Ei

Für dem Belag:

6 junge Karotten
1 Petersilienwurzel
200 g junger Kohlrabi
200 g Brokkoli
200 g Blumenkohl
150 g Erbsen

Für den Guss:

75 g gemischte Gartenkräuter
3 Eier
150 ml Milch
2 TL Senf
50 g fein geraspelter Bergkäse
Salz, Pfeffer

Quiche-Form 26 cm Durchmesser

Zubereitung:

1. Mehl mit Butter, einer Prise Salz, Frischkäse und Eigelb in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem K-Rührer zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Folie wickeln und eine Stunde kühl stellen.
2. Inzwischen Karotten, Petersilienwurzel und Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli und Blumenkohl in einzelne Röschen teilen.
3. Reichlich Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen, Gemüse zusammen mit den Erbsen ca. 4 min blanchieren. Anschließend abschütten, kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Kräuter grob hacken und mit Eier, Senf und geriebenem Käse in ein Bechergesäß geben und mit dem Stabmixer fein mixen. Guss mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
5. Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.
Ein Tarteform ausfetten. Teig zwischen Frischhaltefolie dünn ausrollen und die Form damit auslegen. Überstehenden Teig wegschneiden.
Teig mit Backpapier bedecken, getrocknete Erbsen darauf geben und 8 min backen, danach Erbsen und Papier entfernen und weitere 8 Min backen.
Gut abgetropfte Gemüse-Mischung auf dem Teigboden verteilen. Guss über die Gemüse-Mischung gießen.
6. Quiche auf der untersten Einschubleiste etwa 35-40 Minuten im Ofen backen. Vor dem Anschneiden etwas abkühlen lassen.

Ich wünsche gutes Gelingen!