

Gemüse-Quiche

Hier ist alles erlaubt, was sich noch an Gemüseresten findet.
Ob Spargel, Cherrytomaten, Brokkoli,
Rüebli, Zucchini, Lauch, rote Zwiebel oder Spinat.

Zutaten

Quark-Öl-Teig

80g Quark
4 EL Milch
2 EL Öl
180g Mehl
1 gestr. TL Backpulver
Salz

Füllung

500g Gemüse
250g Frischkäse oder
Rahm
50g Parmesan
2 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat
Kräuter nach Belieben

Zubereitung

Etwa 15 Minuten + ½ Stunde ruhen + 35 Minuten backen

- 1** Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt mit einem Geschirrtuch ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- 2** Das Gemüse klein schneiden oder hobeln. Sehr festes Gemüse vorher kurz al dente garen.
- 3** Frischkäse mit Parmesan und Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, die Kräuter unterrühren.
- 4** Den Boden einer Tarteform mit Backpapier auslegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Tarteform legen und am Rand hochziehen.
- 5** Frischkäsemasse auf den Boden verteilen. Gemüse auf die Käsemasse verteilen und etwas flachdrücken. Im auf 180°C vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten backen.

Tipp

Kann auch mit Blätter- oder Kuchenteig zubereitet werden.

