

Vegetarische Quiche

Von: Beate Rothärmel
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 75 Min.
zzgl. Zeit zum Kühlen

Zubereitung

Das Mehl, die Butter, Magerquark, das Ei sowie das Salz in eine Schüssel geben und die Zutaten mit dem Mixer oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig nach einer Stunde auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form (von 28 cm Durchmesser) ausrollen. Den Teig in die Form legen, an den Rändern andrücken und den überstehenden Teig mit einem Messer abschneiden. Den Teig mit Backpapier auslegen und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Ofen für 15 Minuten vorbacken, herausnehmen und das Backpapier sowie die Hülsenfrüchte entfernen.

Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden, die Zucchini, Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Möhren sowie den Lauch in Scheiben schneiden.

Eine große Pfanne aufsetzen, auf mittlerer Hitze heiß werden lassen und den Boden der Pfanne mit Olivenöl bedecken. Die Möhren, Porree und Thymian zufügen und unter Rühren 3 Minuten anschwitzen. Die Zucchini, Paprika und Sonnenblumenkerne zufügen und weitere 3 Minuten anschwitzen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Thymianstiele entfernen, das Gemüse herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Den geriebenen Bergkäse sowie den Parmesan untermischen und final mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne, Eier, Salz und eine gute Prise Muskatnuss in einen hohen Mixbecher geben und fein mixen.

Nun kann der Teig mit der Gemüsefüllung belegt werden. Die Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf die Quiche legen. Die Eiersahne darüber verteilen. Die Quiche im vorgeheizten Backofen 45 Minuten backen und evtl. mit Backpapier abdecken, nachdem die Masse gestockt ist.

Einkaufsliste

Mürbeteig
250 g Mehl + etwas für die Form
120 g Magerquark
120 g warme Butter + etwas für die Form
1 Ei, Größe M
1/2 TL Salz

Gemüsefüllung
1 kleiner Brokkoli
2 Möhren
1 kleiner Porree
1 rote Paprika
1/2 Zucchini
6-8 Kirschtomaten
2 kleine Knoblauchzehen
6 Zweige Thymian
30 g Sonnenblumenkerne
120 g Bergkäse, gerieben
30 g Parmesan
3-4 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer

Eiersahne
150 ml Sahne
3 Eier, Größe M
1 Prise Muskatnuss