Rezept

Bunte Dinkel-Gemüsequiche

Ein Rezept von Bunte Dinkel-Gemüsequiche, am 28.04.2024

Zutaten

250 g	Dinkelmehl
100 g	kalte Butter
150 g	Crème fraîche
	Salz
50 g	Pinienkerne
3	kleine rote Paprikaschoten (250 g)
200 g	Ricotta
50 g	Parmesan
	Salz
1	Ei
2	Eier
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1/2 Bund	½ Bund Schnittlauch
120 g	Erbsen (TK)
	weißer Pfeffer
	Mehl für die Arbeitsfläche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Quicheform von 28 cm Ø (8 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl mit ½ TL Salz und der Butter in Stückchen zu Bröseln mischen. 1 Ei und 2 EL kaltes Wasser zufügen und alles rasch verkneten. Den Teig kühl stellen.

2. Crème fraîche mit Eiern, 1 Prise Salz und Paprika verquirlen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen, in jeweils vier breite Ringe schneiden, dabei Kerne und Trennwände entfernen. Übrige Schotenstücke sehr klein würfeln und mit den Erbsen, Pinienkernen, Schnittlauch und Ricotta mischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Ofen auf 190° vorheizen. Den Teig dünn ausrollen, die Form damit auskleiden und dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Die Paprikaringe auf dem Teig verteilen und mit der Ricottamasse füllen. Die Eier-Sahne-Creme mit einem Esslöffel in die Zwischenräume gießen. Die Quiche im Ofen (unten, Umluft 170°) 35 Min. backen. Parmesan reiben, über die gefüllten Paprikaringe streuen und die Quiche in 10 Min. fertig backen. Etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden.