

Rezept

Erbsen-Quiche mit Joghurtguss

Ein Rezept von Erbsen-Quiche mit Joghurtguss, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Pck. Pizzateig (aus dem Kühlregal, ca. 400 g) | 300 g TK-Erbsen |
| 3 Frühlingszwiebeln | 5 in Marinade eingelegte, getrocknete Tomaten |
| 1/2 Bio-Zitrone | 125 g Joghurt |
| 3 Eier | Salz |
| Pfeffer aus der Mühle | 1 Quicheform (ca. 24 cm Durchmesser) |

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig auseinanderrollen, in die Form legen und dabei einen Rand formen. Überstehenden Teig ab schneiden und beiseitelegen.
2. In einem Topf Wasser aufkochen, Erbsen darin ca. 5 Min. köcheln lassen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Alles auf dem Teig verteilen.
3. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Mit Joghurt und Eiern verrühren. Den Guss salzen, pfeffern und über dem Gemüse verteilen.
4. Die Teigreste zu dünnen Bändern rollen und diagonal als Gitter auf die Quiche legen. Die Erbsen-Quiche im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldgelb backen.