Rezept

# Frühlingszwiebel-Quiche

Ein Rezept von Frühlingszwiebel-Quiche, am 28.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1** | Rezept Tarteteig nach Wahl |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **2 EL** | Butterschmalz |
| | 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| | 1/2 TL gemahlene Kurkuma |
| | Salz |
| **2** | Eigelbe (von Eiern Größe M) |
| **100 g** | Naturjoghurt |
| | Mehl für die Arbeitsfläche |
| **500 g** | Frühlingszwiebeln |
| **1 Stück** | frischer Ingwer (ca. 2 cm) |
| **1 TL** | Garam Masala (indische Gewürzmischung) |
| | 1/2 TL gemahlener Koriander |
| **1 TL** | Zucker |
| **2** | Eier (Größe M) |
| **250 g** | Sahne |
| | Salz |
| | Hülsenfrüchte zum Blindbacken |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Spring- oder Quicheform (Ø 26-28 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

## Zubereitung

1. Beliebigen Tarteteig zubereiten: Entweder 200 g Mehl mit 1/2 TL Salz, 75 g Butter und 5 EL kaltem Wasser verkneten und 30 Min. ruhen lassen oder – für die schnelle Variante – 240 g Mehl mit 1 TL Backpulver, je 1 Prise Salz und Zucker, 80 ml Öl und 80 ml warmem Wasser mixen. Für den Belag die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Ingwer mit dem Sparschäler schälen und fein reiben.

2. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Die vier gemahlenen Gewürze darin heiß werden lassen, bis sie anfangen zu duften. (Vorsicht: Sie dürfen nicht verbrennen.) Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und mitbraten. Den Zucker dazugeben und alles zugedeckt ca. 8 Min. bei kleiner Hitze dünsten. Ab und zu umrühren. Dann offen alles noch ca. 7 Min. sanft kochen lassen. Mit Salz abschmecken.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form vorbereiten. Den Teig auf wenig Mehl dünn ausrollen und die Form damit auskleiden, dabei einen 3 cm hohen Rand bilden. Den Teig mit Backpapier bedecken, darauf die Hülsenfrüchte geben. Teig im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 10 Min. blindbacken. Herausnehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Den Backofen auf 190° (Umluft 170°) schalten.

4. Die Frühlingszwiebelmasse auf dem Teigboden verteilen. Für den Guss die Eier, die Eigelbe, die Sahne und den Joghurt verquirlen und mit Salz abschmecken. Über die Frühlingszwiebeln gießen. Die Quiche im heißen Ofen (Mitte) 30-35 Min. backen.