Rezept

Gemüsequiche mit Emmentaler

Ein Rezept von Gemüsequiche mit Emmentaler, am 28.04.2024

Zutaten

200 g	Mehl
1	Eigelb
2	Möhren
1	rote Paprikaschote
1 EL	neutrales Öl
	Pfeffer
150 g	Emmentaler, geraspelt
400 g	saure Sahne
	Mehl zum Arbeiten
100 g	kalte Butter
	Salz
250 g	Brokkoli
1 Stange	Lauch
	Salz
	geriebene Muskatnuss
4	Eier
2 EL	Speisestärke

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM VON 26 cm Ø (8 STÜCK) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 26 g F, 15 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl sieben, die Butter in Würfel schneiden. Beides mit dem Eigelb, 3-5 EL kaltem Wasser und Salz schnell zu einem mittelfesten Teig verkneten, in Klarsichtfolie einwickeln und 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Das Gemüse schälen bzw. waschen und putzen. Möhren längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Paprika in Streifen, Lauch in (Halb-) Ringe schneiden.

3. Backofen auf 200° vorheizen. Das Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin bei großer Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4. Die Springform mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Form legen, dabei einen ca. 4 cm hohen Rand formen. Das Gemüse mit dem Emmentaler mischen und auf dem Teig verteilen.

5. Die Eier mit saurer Sahne und Stärke verquirlen, mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. Muskat würzen und über die Füllung gießen. Im Ofen (unten, Umluft 180°) in 40-45 Min. goldbraun backen.