Rezept

Glutenfreie Gemüse-Quiche

Ein Rezept von Glutenfreie Gemüse-Quiche, am 29.04.2024

Zutaten

100 g	glutenfreie Haferflocken
50 g	Mandelmehl (ersatzweise gemahlene Mandeln)
	Salz
1	kleine Stange Lauch
1 EL	Rapsöl
	Pfeffer
100 ml	Milch
	frisch geriebene Muskatnuss
50 g	Reismehl
1 EL	geschrotete Leinsamen
75 g	kalte Butter
200 g	Babyspinat
25 g	gehackte Walnusskerne (Fertigprodukt)
3	Eier
150 g	Schafskäse (Feta)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Flocken im Blitzhacker mahlen. Mit Reis-, Mandelmehl, Leinsamen, ½ TL Salz, Butter und 3 - 4 EL Wasser mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine Springform (26 cm Ø) geben und mit den Fingern auf den Boden der Form drücken, dabei einen kleinem Rand hochziehen. Den Teig ca. 30 Min. kalt stellen.

2. Backofen auf 180° vorheizen. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Spinat putzen, waschen und grob hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch darin ca. 5 Min. andünsten. Den Spinat dazugeben und 1 - 2 Min. mitdünsten. Die Nüsse untermischen, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Teigboden mehrfach einstechen. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. vorbacken. Eier mit Milch und Schafskäse pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Form herausnehmen. Erst die Füllung, dann den Guss auf den Teig geben. Die Quiche weitere 30 - 35 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und vierteln. Gekühlt bleibt sie ca. 3 Tage frisch. Dazu passen Kirschtomaten.