Rezept

Grüne Gemüsequiche

Ein Rezept von Grüne Gemüsequiche, am 28.04.2024

Zutaten

- **200 g** Dinkel-Vollkornmehl (oder Weizen-Vollkornmehl)
- Salz
- **100 g** Blattspinat
- frisch gemahlener Pfeffer
- **125 g** Ziegenweichkäse (z. B. Altenburger Ziegenkäse)
- Butter für die Form
- **5** Eier
- **100 ml** Olivenöl
- **2** kleine Kohlrabi mit Blättern (Knollen ca. 450 g, Blätter 100 g)
- **1 Stück** frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- **125 g** Ziegenfrischkäse
- **125 g** Ziegenhartkäse
- Vollkornmehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 1 Quicheform von 26 cm Durchmesser (ca. 12 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl mit 1 Ei, Öl und 1/2 TL Salz mit den Händen zu einem formbaren Teig verkneten. 1-2 EL kaltes Wasser unterkneten, damit der Teig nicht mehr krümelt. Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.

2. Kohlrabi und Spinat putzen und waschen. Kohlrabi, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Stiele von Spinat und Kohlblättern fein hacken, die Blätter in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

3. Ziegenfrischkäse mit den restlichen Eiern verrühren. Den Ziegenweichkäse in Würfel schneiden und mit dem Gemüse unter die Eier-Käse-Masse ziehen. Die Masse kräftig salzen und pfeffern. Den Ziegenhartkäse fein reiben, die Hälfte unter die Gemüsemischung ziehen, alles etwas zusammendrücken.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Eine Quicheform mit Butter einfetten. Den Teig in die Form geben, dabei einen Rand hochziehen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

5. Die Gemüsemischung gleichmäßig auf dem Boden verteilen und mit dem übrigen Ziegenhartkäse bestreuen.

6. Die Quiche im Backofen (unten) bei 170° (Umluft, ohne Vorheizen) ca. 35 Min. backen. Den Ofen ausschalten und die Quiche ca. 15 Min. ziehen lassen, bis der Belag fest ist. Die Quiche heiß oder kalt servieren.