Rezept

Kräuter-Käse-Quiche

Ein Rezept von Kräuter-Käse-Quiche, am 29.04.2024

Zutaten

250 g	Weizenmehl + Mehl für die Arbeitsfläche
	ca. 60 ml Möhrensaft
	frisch geriebene Muskatnuss
1	große Möhre
250 g	Cheddar
100 g	Sahne
4 EL	Polentagrieß
	1/2 TL Currypulver
	Pfeffer
125 g	kalte Butter
2 EL	Mohnsamen
	Kräutersalz
2 Zweige	glatte Petersilie
500 g	Magerquark
3	Eier (Größe M)
2 EL	Schnittlauchröllchen
	Cayennepfeffer
	Kräutersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Spring- oder Quicheform (Ø 28 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die kalte Butter in Flöckchen schneiden und diese darübergeben. Mehl und Butter mit dem Möhrensaft, den Mohnsamen, 2 Prisen Muskat und Kräutersalz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zugedeckt 30 Min. kühl stellen.

2. Backofen auf 200° vorheizen. Für die Füllung die Möhre schälen, putzen und fein raspeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Cheddar fein reiben.

3. Käse, Quark, Sahne und Eier in einer Schüssel verquirlen. Möhrenraspel, Polentagrieß, Petersilie, Schnittlauch und Currypulver unterrühren. Mit 2 Prisen Cayennepfeffer, Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

4. Die Form vorbereiten (mit Backpapier auslegen und/oder einfetten). Den Teig auf wenig Mehl dünn ausrollen und in die Form legen, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Die Quarkmasse auf den Teig geben und die Quiche im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 45 Min. backen.