

Rezept

Linsen-Auberginen-Quiche

Ein Rezept von Linsen-Auberginen-Quiche, am 20.04.2024

Zutaten

75 g rote Linsen	200 ml Gemüsebrühe
500 g Auberginen	1 rote Paprikaschote
1 frische rote Chilischote	2 Knoblauchzehen
1 kleine Dose Koriandergrün	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 gehäufter TL edelsüßes Paprikapulver	1 gehäufter TL rosenscharfes Paprikapulver
gemahlener Kreuzkümmel	gemahlener Koriander
250 g Joghurt	2 Eier (M)
125 g Magerquark	1 TL Salz
5 EL neutrales Öl	1 Ei (M)
225 g Mehl	1 gestrichener TL Backpulver
Springform (28 cm Ø)	Fett für die Form
Mehl zum Arbeiten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 - 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen mit der Gemüsebrühe zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. fast weich garen Linsen offen etwas auskühlen lassen.
2. Die Auberginen waschen. Den Stielansatz jeweils abschneiden. Auberginen in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprika waschen und halbieren. Stiel und Trennhäute mit den Kernen herauslösen. Paprika etwas kleiner würfeln.
3. Die Chilischote waschen und den Stiel abschneiden. Die Chilischote halbieren und die Kerne entfernen (s. oben rechts), Schote fein hacken. (Zum Zerkleinern der Schote Einmalhandschuhe anziehen oder die Hände danach sehr gründlich waschen.) Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginenwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. braten. Paprikawürfel, Chili, Knoblauch und die Hälfte des Koriandergrüns mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Koriander untermischen und kurz weiterbraten. Dann das Auberginengemüse mit den Linsen mischen.

5. Die Springform fetten. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Quark mit dem Salz, dem Öl und dem Ei gut verrühren. Mehl mit Backpulver mischen. Die Hälfte davon unter den Teig rühren, den Rest unterkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Teigplatte ausrollen. Den Teig in die Form legen und einen 3 cm hohen Rand formen.

6. Die Linsenmischung mit dem übrigen Koriandergrün mischen und auf dem Teig verteilen. Den Joghurt mit den Eiern, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren und darübergießen.

7. Die Quiche im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, bis der Belag leicht gebräunt und der Teig schön knusprig ist. Herausnehmen und am besten noch 10 Min. ruhen lassen. Dann die Quiche in Stücke schneiden und servieren.