

Rezept

Blumenkohlquiche

Ein Rezept von Blumenkohlquiche, am 09.09.2024

Zutaten

1 kleinerer Blumenkohl (ca. 620 g)	Salz
1 Bund Petersilie	1 Frühlingszwiebel
100 g gekochter Schinken	125 g Magerquark
200 g saure Sahne	3 Eier (M)
2 gehäufte TL frisch geriebener Meerrettich	125 g Magerquark
1 TL Salz	5 EL neutrales Öl
1 Ei (M)	225 g Mehl
1 gestrichener TL Backpulver	Springform (28 cm Ø)
Mehl zum Arbeiten	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 - 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen, die Röschen abbrechen, den Strunk in 1 - 2 cm große Stücke schneiden. Inzwischen reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Blumenkohlstückchen darin ca. 3 Min. bei starker Hitze sprudelnd kochen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, dann die Blättchen abzupfen und sehr fein hacken.
3. Von der Frühlingszwiebel das Wurzel-büschel und die welken grünen Teile abschneiden. Die Zwiebel waschen und in Ringe schneiden. Den Schinken in kleine Würfel schneiden.
4. Für den Teig die Form fetten. Backofen auf 180° vorheizen. Den Quark mit dem Salz, dem Öl und dem Ei gut verrühren. Mehl und 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. In die Form legen und einen 3 cm hohen Rand formen.
5. Den Blumenkohl mit der Petersilie, den Zwiebelringen und dem Schinken mischen und mit Salz abschmecken. Auf dem Teig verteilen. Quark, saure Sahne und Eier mit dem Schneebesen verrühren und mit dem Meerrettich und etwas Salz abschmecken. Die Mischung über den Blumenkohl geben. Die Quiche im heißen Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Herausnehmen, am besten noch 10 Min. ruhen lassen, dann in Stücke schneiden.