

Rezept

Brotform-Quiche

Ein Rezept von Brotform-Quiche, am 03.06.2025

Zutaten

Für die Quiche:

½ Bund grüner Spargel	3 Kohlrabi
1 Avocado	6 Eier (M)
50 ml Milch	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	4 EL Kokosmehl
2 TL Backpulver	100 g geriebener Gratinkäse

Außerdem:

Butter und Semmelbrösel für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 15 g F, 12 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen, eine Brotbackform oder eine Kastenform (ca. 30 cm lang) mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.
2. Für die Quiche den Spargel waschen, die Enden abschneiden, die unteren Hälften schälen und die Stangen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Den Kohlrabi schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in Würfel schneiden.
3. Die Eier mit Milch, Paprikapulver, Salz, Kokosmehl und Backpulver in einer Schüssel verquirlen. Das Gemüse und den Käse untermischen. Die Masse in der Form verteilen und im Backofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen, aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden.