

Rezept

Bunte Gemüse-Quiche mit Mandelsplitter

Ein Rezept von Bunte Gemüse-Quiche mit Mandelsplitter, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|--|------------------------------|
| 200 g Dinkelvollkornmehl + Mehl für die Arbeitsfläche | 100 g kalte Butter |
| 1 Eigelb (von 1 Ei Größe M) | Salz |
| 250 g Brokkoliröschen | 2 Möhren |
| Salz | 1 kleine Stange Lauch |
| 100 g Champignons | 2 EL Olivenöl |
| 100 g TK-Erbsen | Pfeffer |
| 250 g Sahne | 3 Eier (Größe M) |
| 80 g Gouda, grob geraspelt | Kräutersalz |
| Pfeffer | frisch geriebene Muskatnuss |
| 2 EL Mandelsplitter | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Spring- oder Quicheform (Ø 26-28 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

- 1.** Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Butter würfeln und dazugeben. Mehl und Butter mit dem Eigelb, 1 Prise Salz und 3-5 EL kaltem Wasser schnell verkneten. Den Teig zugedeckt 60 Min. kalt stellen.
- 2.** Den Brokkoli waschen und abtropfen lassen. Möhren schälen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Brokkoli und Möhren in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 4 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Dann in eine Schüssel geben.
- 3.** Den Lauch putzen, in feine Ringe schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Die Champignons mit einem feuchten Küchentuch abreiben, vierteln und in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne ca. 4 Min. anbraten. Zu Brokkoli und Möhren geben. Den Lauch in 1 EL Olivenöl ca. 3 Min. anbraten. Lauch und die unaufgetauten Erbsen unter das gemischte Gemüse mengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Backofen auf 200° vorheizen. Die Springform vorbereiten. Den Teig auf wenig Mehl etwas größer als die Form ausrollen, in die Form legen und dabei einen ca. 4 cm hohen Rand formen. Das Gemüse auf dem Teig verteilen.
- 5.** Für den Guss Sahne, Eier und Gouda verquirlen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken und über das Gemüse gießen. Mit den Mandelsplittern bestreuen. Die Quiche im heißen Ofen (unten, Umluft 180°) in 45-50 Min. goldgelb backen. Wenn die Oberfläche droht, zu dunkel zu werden, die Quiche mit einem Bogen Backpapier abdecken.