

Rezept

Bunte Gemüsequiche mit Appenzeller

Ein Rezept von Bunte Gemüsequiche mit Appenzeller, am 28.06.2026

Zutaten

140 g kalte Butter	250 g Mehl
Salz	5 Eier
2 Stangen Lauch	200 g Möhren
1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
150 g Brokkoli	Pfeffer
250 g Sahne	frisch geriebene Muskatnuss
Chilipulver	120 g geriebener Appenzeller
Butter für die Form	Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Spring- oder Tarteform von 26 cm Ø (12 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. 120 g Butter in Flöckchen schneiden (oder ca. 20 Min. in das Tiefkühlfach legen und auf der Rohkostreibe grob raspeln).
2. Das Mehl mit ca. 1/2 TL Salz mischen. Die Butter daraufgeben und alles zwischen den Händen zu feinen Bröseln zerreiben.
3. 1 Ei, 2-4 EL Wasser (oder Milch bzw. 2 EL Weißwein/-essig plus Wasser) dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
4. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 30 Min. ruhen lassen. Die Form einfetten.
5. Teig auf wenig Mehl ausrollen, in die Form legen und dabei einen Rand formen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
6. Bei Belägen, die nur kurz backen, den Teig mit Backpapier auslegen und Hülsenfrüchte einfüllen. Ca. 15 Min. »blind backen«.

7. Für den Belag Gemüse putzen, waschen bzw. schälen und zerkleinern. In 2 EL Butter bissfest dünsten, salzen und pfeffern.

8. Oder das Gemüse in Salzwasser garen (siehe Tipp), in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann auf dem Boden verteilen.

9. Für den Guss 4 Eier und Sahne verquirlen, kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Chili würzen. Den Käse unterrühren.

10. Den Guss über den Belag gießen und die Quiche im vorgeheizten Ofen bei 200° (Mitte) in ca. 45 Min. goldgelb backen.

11. Die fertige Quiche aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden noch 5-10 Min. ruhen und abkühlen lassen.