

Rezept

Bunte Möhren-Quiche mit Sonnenblumenkernen

Ein Rezept von Bunte Möhren-Quiche mit Sonnenblumenkernen, am 09.06.2026

Zutaten

Für den Mürbeteig

250 g feines Weizenvollkornmehl
Salz
Vollkornmehl zum Arbeiten

125 g kalte Butter
1 Ei (M)

Für die Füllung

800 g bunte Möhren (z. B. gelbe, orange, rote, violette)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Petersilie
1 Eigelb
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

2 EL Olivenöl
Salz
30 g Sonnenblumenkerne
3 Eier (M)
200 g Sahne

Für den Dip

150 g Sahnejoghurt
3-4 EL Mineralwasser
Salz

1-2 TL Pulbiber (scharfe Paprikaflocken)
schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4-6 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Für den Mürbeteig das Mehl auf die Arbeitsfläche schütten und in die Mitte eine Mulde drücken. Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden und auf dem Mehtrand verteilen. Dann ½ TL Salz, das Ei und 2-3 EL eiskaltes Wasser in die Mulde geben und mit einem Löffel verrühren, anschließend alles auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem festen Teig verkneten. Den Teig zur Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und ca. 1 Std. kalt stellen.
2. Inzwischen für die Füllung die Möhren putzen und abbürsten oder dünn schälen. Die Möhren dann nach Belieben in ca. ½ cm breite Scheiben schneiden oder der Länge nach vierteln.
3. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Möhren darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. andünsten. 250 ml Wasser dazugießen, Möhren mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 6-8 Min. bissfest dünsten. Dann die Möhren in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Sonnenblumenkerne und zwei Drittel der Petersilie unter die Möhren mischen.

5. Die Eier, das Eigelb und die Sahne gründlich verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

6. Den Boden einer Springform mit Backpapier belegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis von 28 cm Ø ausrollen. Die Form damit auslegen, gut andrücken und den Rand etwas hochziehen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Möhren in der Form verteilen. Die Eiersahne darübergießen. Die Quiche im heißen Ofen (unten) ca. 45 Min. backen, bis die Eiersahne gestockt ist.

7. Kurz vor Ende der Backzeit für den Dip den Joghurt mit 1 TL Pulbiber und dem Mineralwasser verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und mit der übrigen Petersilie bestreut servieren. Den Joghurt-Dip fein mit Pulbiber bestreuen und dazu reichen.