Rezept

Cremige Gemüse-Quiche

Ein Rezept von Cremige Gemüse-Quiche, am 31.05.2025

Zutaten

Für den Teig

- **250 g** Dinkel-Vollkornmehl
- **1** Ei (M)
- Salz
- **150 g** Butter

Für den Belag

- **3** Möhren
- Salz
- **2** kleine Zucchini
- **100 g** Naturjoghurt
- Pfeffer
- **1 Stange** Lauch
- **250 g** Kirschtomaten
- **200 g** Crème fraîche
- **2** Eier (M)
- Cayennepfeffer

Außerdem

- Fett für die Form
- Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal

Zubereitung

1. Die Form fetten. Für den Teig das Mehl mit 1/2 TL Salz mischen und auf die Arbeitsfläche geben. Ei und Butter in Flöckchen dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf wenig Mehl ausrollen und die Form damit auslegen. Form 20 Min. kühl stellen.

2. Für den Belag die Möhren putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Lauch putzen, schräg in feine Ringe schneiden, diese waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Möhrenscheiben und Lauchringe in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren, eiskalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Gemüse mischen und auf den Teigboden geben. Crème fraîche, Joghurt und Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und den Guss auf das Gemüse geben. Die Quiche im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 40 Min. backen.