

Rezept

Erbsen-Tomaten-Quiche

Ein Rezept von Erbsen-Tomaten-Quiche, am 31.05.2023

Zutaten

200 g Mehl	1/2 TL Backpulver
100 g Magerquark	Salz
4 EL Öl	4 EL Milch
400 g Erbsen	100 g getrocknete Tomaten in Öl
4 Eier	150 g Crème fraîche
150 g saure Sahne	100 g frisch geriebener Gouda
Pfeffer	1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL getrockneter Thymian	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Tarteform von 28 cm Ø (8 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl mit Backpulver, Quark, Salz, Öl und Milch glatt verkneten, zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt 30 Min. kühlen. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen, die Form fetten.
2. Für den Belag die Erbsen mit ½ TL Salz in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und bei mittlerer Hitze in 8 Min. garen. Abgießen und abkühlen lassen. Die Tomaten abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden.
3. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in Formgröße ausrollen und den Formboden damit belegen, den Rand leicht hochziehen. Mit der Gabel mehrmals einstechen und im Ofen (Mitte) 15 Min. vorbacken. Eier mit Crème fraîche, saurer Sahne, Gouda, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian verrühren. Erbsen und getrocknete Tomaten untermischen. Den Guss auf dem Boden verteilen und die Quiche im Ofen (Mitte) 35 Min. backen.