

Rezept

Gemüse-Quiche-Spirale

Ein Rezept von Gemüse-Quiche-Spirale, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Dinkelmehl	Salz
4 Eier	100 g kalte Butter
4 Möhren (350 g)	3 Zucchini (600 g)
250 g saure Sahne	125 ml Milch
2 EL Speisestärke	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	2 EL Semmelbrösel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Spring- oder Tarteform von 24 cm Ø (8 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 24 g F, 10 g EW

Zubereitung

1. Mehl mit 1 TL Salz mischen. 1 Ei trennen. Mehl mit Butter in Stücken, Eigelb und 2 EL kaltem Wasser rasch zu einem Teig verkneten. Zwischen zwei Lagen Backpapier rund (28 cm Ø) ausrollen.
2. Die Tarteform mit dem Teig auslegen, den Rand andrücken. Das obere Backpapier entfernen und den Teigboden mit einer Gabel einstechen. Mindestens 30 Min. kalt stellen.
3. Inzwischen Gemüse putzen und waschen. Möhren schälen. Von Möhren und Zucchini mit einem Sparschäler der Länge nach möglichst breite hauchdünne Streifen abziehen. Für den Guss übrige Eier, Eiweiß, saure Sahne, Milch und Stärke glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Backofen auf 200° vorheizen. Tarteboden mit Semmelbröseln bestreuen. Von der Mitte her beginnend Gemüsestreifen abwechselnd eng spiralförmig auf den Teig stellen. Guss vorsichtig darübergießen. Die Tarte im vorgeheizten Ofen auf unterster Schiene 50-60 Min. backen. 15 Min. ruhen lassen, dann aus der Form lösen.