

## Rezept

# Gemüse-Schinken-Quiche

Ein Rezept von Gemüse-Schinken-Quiche, am 11.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Weizenmehl (Type 550) + Mehl zum Ausrollen	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver
<b>100 g</b> kalte Butter + Butter für die Form	<b>5</b> Eier (Größe M)
<b>450 g</b> TK-Farmer Gemüse	<b>200 g</b> gekochter Schinken
<b>300 g</b> Magerquark	<b>50 g</b> geriebener Emmentaler
<b>2-3 EL</b> Zitronensaft	<b>2 EL</b> Schnittlauchröllchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM 40 MIN. + 1 STD. KÜHLEN + 50 MIN. BACKEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit**  
Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

## Zubereitung

1. Mehl mit 1/2 TL Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Butter in Flöckchen, 1 Ei und 1-2 EL kaltes Wasser zufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts kurz verkneten, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in Folie gewickelt 1 Std. kalt stellen. Inzwischen das Gemüse nach Packungsangabe auftauen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Salzen und pfeffern. Schinken in schmale Streifen schneiden.
2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Form fetten. Den Teig auf wenig Mehl zu einem Kreis (30 cm Ø) ausrollen. Die Form mit dem Teig auslegen und einen 3 cm hohen Rand formen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und im Ofen (2. Schiene von unten) 10 Min. vorbacken. Inzwischen den Quark mit den übrigen Eiern und dem Käse glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Gemüse mit dem Schinken auf den Teig geben, Guss darübergießen. Quiche im Ofen (2. Schiene von unten) 40 Min. backen, mit Schnittlauch bestreut servieren.