

Rezept

Gemüsequiche mit Curry

Ein Rezept von Gemüsequiche mit Curry, am 29.06.2026

Zutaten

225 g Mehl	1 TL Salz
125 g kalte Butter in Würfeln	1 Ei (M)
700 g gemischtes Gemüse (z. B. 2 Möhren, 1 kleiner Brokkoli, 1 kleine Fenchelknolle, 1 dünne Stange Lauch)	Salz
3 Eier (M)	150 g Tilsiter- Tilsiter
Backpapier	300 g saure Sahne
	2 TL scharfes Currypulver
	Springform (28 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 - 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Aus Mehl, Salz, der gewürfelten Butter und dem Ei mit den Händen einen glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, zwischen zwei Stücke Backpapier legen und zu einer runden Teigplatte ausrollen.
2. Die Springform mit dem Teig auskleiden, dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Den Teig in der Form 1 Std. kühl stellen.
3. Inzwischen für den Belag die Möhren putzen und schälen, den Brokkoli waschen, den Stiel schälen. Den Fenchel waschen. Dicke Stiele und alle welken Stellen abschneiden. Fenchel vierteln, den harten Strunk aus der Mitte herauschneiden. Vom Lauch das Wurzelende und die welken grünen Teile wegschneiden. Stange längs aufschneiden und unter dem fließenden kalten Wasserstrahl gründlich waschen, auch zwischen den Schichten. Möhren und Fenchel würfeln. Den Brokkoli in möglichst kleine Röschen schneiden, den Stiel würfeln. Lauch quer in Streifen schneiden.
4. Reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Das Gemüse darin ca. 2 Min. bei starker Hitze sprudelnd kochen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Käse ohne Rinde grob raspeln. Die saure Sahne mit den Eiern, Salz und dem Curry mit dem Schneebesen verrühren, den Käse und das Gemüse untermischen. Die Mischung auf dem gekühlten Teig verteilen. Quiche im heißen Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Herausnehmen, am besten noch 10 Min. ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.