

Rezept

Gemüsewähe mit Käsecreme

Ein Rezept von Gemüsewähe mit Käsecreme, am 01.07.2026

Zutaten

250 g Mehl (Type 1050 oder Vollkorn)	4 EL Leinsamen
1 TL Salz	1 EL Zitronensaft
1 EL saure Sahne	150 g kalte Butter
Fett für die Form	500 g Frühlingsgemüse (TK oder frisch)
3 Eier	100 ml Milch
1 EL saure Sahne	100 g geriebener Parmesan
1/2 TL Salz	Kreuzkümmel
Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 QUICHEFORM (28 CM Ø) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Leinsamen und Salz auf die Arbeitsfläche geben. Zitronensaft und saure Sahne in die Mitte, Butter in Stückchen darüber geben. Mit kalten Händen schnell verkneten und in Folie gewickelt im Gemüsefach ruhen lassen.
2. Inzwischen für den Belag das Gemüse waschen, putzen und in kleine Stifte schneiden bzw. auftauen lassen.
3. Backofen auf 180° vorheizen. Form fetten. Teig ausrollen und die Form damit auslegen, mehrfach einstechen. Gemüse darauf verteilen.
4. Eier trennen. Eigelbe mit Milch, Sahne, Käse und Gewürzen verquirlen. Eiweiße steif schlagen und unterziehen. Masse über dem Gemüse verteilen. Quiche im Ofen (unten, Umluft 160°) 50 Min. backen, nach 30 Min. abdecken. Lauwarm servieren oder auskühlen lassen. Hält sich im Kühlschrank 5 Tage.