Rezept

Gemüsewähe mit Ziegenfrischkäse

Ein Rezept von Gemüsewähe mit Ziegenfrischkäse, am 29.05.2025

Zutaten

200 g	Mehl (Type 1050)
80 g	Margarine
2	Eier (M)
	Pfeffer
	frisch geriebene Muskatnuss
300 g	Kirschtomaten
	Fett und Mehl für die Form
200 g	Magerquark
	Salz
150 g	Ziegenfrischkäse
1 EL	Basilikum-Pesto (Glas)
300 g	Brokkoli
1 EL	Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück (Quicheform von 28 cm Ø) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Mehl, 100 g Quark, Margarine und etwas Salz schnell zu einem glatten Teig vermengen. In Folie wickeln und im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Form fetten und mit etwas Mehl bestäuben.

2. Den Teig ausrollen und in die Form legen. Dabei einen 1 cm hohen Rand formen und den Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen. Im Backofen (Mitte) ca. 10 Min. vorbacken. Herausnehmen, den Ofen eingeschaltet lassen.

3. Während der Teig vorbackt, die Eier trennen. Ziegenkäse mit dem übrigen Quark und Eigelben mit einem Schneebesen kräftig schlagen. Die Masse anschließend mit Salz, Pfeffer, Pesto und Muskat würzen.

4. Den Brokkoli waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Eiweiße steif schlagen und unter die Quarkcreme ziehen.

5. Die Quarkmasse auf dem Quicheteig verteilen. Tomaten und Brokkoliröschen daraufsetzen und in die Füllung drücken. Sesam darüberstreuen. Die Quiche im Backofen (Mitte) 35 Min. backen.