

Rezept

Glutenfreie Gemüse-Quiche

Ein Rezept von Glutenfreie Gemüse-Quiche, am 28.06.2026

Zutaten

100 g glutenfreie Haferflocken	50 g Reismehl
50 g Mandelmehl (ersatzweise gemahlene Mandeln)	1 EL geschrotete Leinsamen
Salz	75 g kalte Butter
1 kleine Stange Lauch	200 g Babyspinat
1 EL Rapsöl	25 g gehackte Walnusskerne (Fertigprodukt)
Pfeffer	3 Eier
100 ml Milch	150 g Schafskäse (Feta)
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Flocken im Blitzhacker mahlen. Mit Reis-, Mandelmehl, Leinsamen, ½ TL Salz, Butter und 3 - 4 EL Wasser mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine Springform (26 cm Ø) geben und mit den Fingern auf den Boden der Form drücken, dabei einen kleinem Rand hochziehen. Den Teig ca. 30 Min. kalt stellen.
2. Backofen auf 180° vorheizen. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Spinat putzen, waschen und grob hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch darin ca. 5 Min. andünsten. Den Spinat dazugeben und 1 - 2 Min. mitdünsten. Die Nüsse untermischen, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Teigboden mehrfach einstechen. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. vorbacken. Eier mit Milch und Schafskäse pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Form herausnehmen. Erst die Füllung, dann den Guss auf den Teig geben. Die Quiche weitere 30 - 35 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und vierteln. Gekühlt bleibt sie ca. 3 Tage frisch. Dazu passen Kirschtomaten.