

## Rezept

# Knusprige Gemüsequiche

Ein Rezept von Knusprige Gemüsequiche, am 25.05.2026

## Zutaten

<b>120 g</b> Magerquark	<b>4 EL</b> Milch
<b>4 EL</b> Rapsöl	1/2 TL Salz
<b>220 g</b> Dinkel-Vollkornmehl	<b>1 TL</b> Weinstein-Backpulver
<b>200 g</b> Möhren	<b>4</b> Stangen Staudensellerie
<b>2</b> Stangen Lauch	<b>200 g</b> Erbsen (frische oder TK-Ware)
<b>2 EL</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>1 EL</b> gehackte Petersilie	<b>100 g</b> Gouda
<b>2</b> Eier	<b>150 g</b> saure Sahne
Muskatnuss, frisch gerieben	Öl für die Form
feines Vollkornmehl zum Arbeiten	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 1 QUICHEFORM VON 30 cm Ø (12 STÜCK) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Den Quark in einem Tuch ausdrücken. Mit Milch, Rapsöl und Salz in einer Schüssel cremig rühren. Die Hälfte von dem Mehl mit Backpulver unterrühren. Das übrige Mehl unterkneten.
2. Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Staudensellerie waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in Streifen schneiden. Erbsen aus den Hülsen streifen.
3. Olivenöl erhitzen, Gemüse darin 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Petersilie unterrühren.
4. Backofen auf 200° vorheizen. Die Form einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Die Form damit auskleiden. Den Käse reiben.
5. Das Gemüse auf dem Teig verteilen. Eier mit saurer Sahne und Käse verrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Den Guss über das Gemüse gießen. Die Quiche im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 40 Min. backen.