

Rezept

Kräuter-Käse-Quiche

Ein Rezept von Kräuter-Käse-Quiche, am 14.12.2025

Zutaten

250 g Weizenmehl + Mehl für die Arbeitsfläche

ca. 60 ml Möhrensaft

frisch geriebene Muskatnuss

1 große Möhre

250 g Cheddar

100 g Sahne

4 EL Polentagrieß

1/2 TL Currys

Pfeffer

125 g kalte Butter

2 EL Mohnsamen

Kräutersalz

2 Zweige glatte Petersilie

500 g Magerquark

3 Eier (Größe M)

2 EL Schnittlauchröllchen

Cayennepfeffer

Kräutersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Spring- oder Quicheform (Ø 28 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die kalte Butter in Flöckchen schneiden und diese darübergeben. Mehl und Butter mit dem Möhrensaft, den Mohnsamen, 2 Prisen Muskat und Kräutersalz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zugedeckt 30 Min. kühl stellen.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Für die Füllung die Möhre schälen, putzen und fein raspeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Cheddar fein reiben.
3. Käse, Quark, Sahne und Eier in einer Schüssel verquirlen. Möhrenraspel, Polentagrieß, Petersilie, Schnittlauch und Currys unterrühren. Mit 2 Prisen Cayennepfeffer, Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.
4. Die Form vorbereiten (mit Backpapier auslegen und/oder einfetten). Den Teig auf wenig Mehl dünn ausrollen und in die Form legen, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Die Quarkmasse auf den Teig geben und die Quiche im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 45 Min. backen.