

Rezept

Möhren-Ziegenkäse-Quiche

Ein Rezept von Möhren-Ziegenkäse-Quiche, am 28.06.2026

Zutaten

70 g Sonnenblumenkerne	120 g Weizenvollkornmehl
120 g Mehl	Salz
100 g kalte Butter	1 Ei
Butter für die Form	Mehl zum Arbeiten
500 g Möhren	2 Zwiebeln
3 Zweige Thymian	1 Zweig Estragon
70 g mittelalter Gouda	2 EL Olivenöl
100 g Crème fraîche	200 g cremiger Ziegenfrischkäse
3 Eier	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Spring- oder Tarteform von 26 cm Ø (12 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig 50 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen und duften. Abkühlen lassen, dann im Blitzhacker grob zermahlen und mit beiden Mehlsorten und 1/2 TL Salz mischen. Butter in Flöckchen dazugeben und alles zwischen den Händen zu Bröseln zerreiben. Ei und 2–3 EL kaltes Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt ca. 30 Min. kühl stellen.
2. Inzwischen für den Belag die Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und getrennt fein hacken. Den Gouda reiben. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb andünsten. Möhren und Thymian dazugeben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen. Abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Form einfetten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Form legen, dabei einen Rand formen. Crème fraîche, Frischkäse und Eier gründlich verrühren. Estragon und Gouda unterrühren und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Käsemasse mit den Möhren mischen, auf dem Teig verteilen und mit den übrigen Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Quiche im Ofen (Mitte) in 35–40 Min. goldgelb backen. Vor dem Anschneiden kurz abkühlen lassen und nach Belieben mit Salat servieren.