

## Rezept

# Möhrenquiche

Ein Rezept von Möhrenquiche, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Mehl	<b>1 TL</b> Backpulver
Salz	<b>150 g</b> Quark
<b>100 g</b> weiche Butter	<b>500 g</b> Möhren
<b>1 EL</b> Öl	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> walnussgroßes Stück frischer Ingwer	<b>100 g</b> Sahne
<b>2</b> Eier	Salz
1/2 TL Currypulver	Außerdem: Mehl für die Arbeitsfläche; Fett für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 1 QUICHEFORM VON 28 CM Ø (12 STÜCKE) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min  
Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

## Zubereitung

1. Für den Teig Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Salz und Quark dazugeben. Die Butter in Würfel schneiden und ebenfalls dazugeben. Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn zu einem Quadrat ausrollen. Nun den Teig erst einmal längs, dann einmal quer zusammenlegen und erneut ausrollen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, damit der Teig beim Backen schön blättrig aufgeht. Zuletzt den Teig zu einem Kreis ausrollen, der einen etwas größeren Durchmesser hat als die Form. Die Form leicht fetten, den Teig hineinlegen, dabei einen Rand formen. Den Quicheboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 190° (Mitte, Umluft 170°) ca. 20 Min. vorbacken. Herausnehmen, Backofen angeschaltet lassen.
3. Für den Belag die Möhren putzen, schälen und diagonal in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhrenscheiben darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. gar dünsten. Den Knoblauch schälen und zu den Möhren pressen. Den Ingwer schälen, reiben und ebenfalls dazugeben. Die Möhren auf dem Quicheteig verteilen und dann schuppenförmig anordnen.
4. Die Sahne mit den Eiern verquirlen. Den Guss mit Salz und Curry würzen und gleichmäßig auf den Möhren verteilen. Anschließend die Quiche bei 190° (Mitte, Umluft 170°) in ca. 15 Min. fertig backen.