

Rezept

Möhrenquiche vom Blech

Ein Rezept von Möhrenquiche vom Blech, am 09.06.2026

Zutaten

250 g kalte Butter	500 g Mehl
2 TL Salz	1 kg Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln	4 Knoblauchzehen
1/2 Bund Thymian	300 g Hartkäse (z. B. Bergkäse oder mittelalter Gouda)
Salz	Pfeffer
1/2 TL edelsüßes Paprikapulver	4 Eier (Größe M)
200 g Sahne	200 g saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig die Butter in kleine Würfel schneiden. Mit dem Mehl, dem Salz und 100 ml kaltem Wasser in einer Schüssel mischen, auf die Arbeitsfläche umfüllen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist, noch ein bisschen Wasser unterarbeiten. Zu einer Kugel formen, in ein Küchentuch wickeln und 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
2. Danach den Teig noch einmal kurz durchkneten und auf dem (tiefen) Backblech mit dem Nudelholz ausrollen. Den Teig mit den Fingern etwas am Blechrand hochziehen.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (erst später einschalten: Umluft 180 Grad). Für den Belag die Möhren schälen und grob raspeln (das geht am schnellsten in der Küchenmaschine). Von den Frühlingszwiebeln Wurzelbüschel und alle welken Teile abschneiden. Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen – am besten gegen die Richtung, in die sie wachsen. Vom Käse die Rinde abschneiden, den Käse reiben.
4. Die Möhren mit Zwiebeln, Knoblauch und Thymian vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und auf dem Teig verteilen. Eier mit der süßen und der sauren Sahne gründlich verrühren, den Käse untermischen. Die Eiersahne leicht salzen und pfeffern und auf die Möhren gießen.
5. Quiche in den Ofen (Mitte) schieben und etwa 35 Minuten backen, bis sie schön gebräunt ist. Quiche kurz stehen lassen, dann in Stücke schneiden und sofort servieren. Lauwarm oder kalt schmeckt die Quiche aber auch. Und dazu passt ein Salat immer gut.