

Rezept

Quark-Öl-Teig

Ein Rezept von Quark-Öl-Teig, am 01.07.2026

Zutaten

125 g Magerquark

225 g Mehl

1 TL Salz

Springform (28 cm Ø)

Mehl zum Arbeiten

5 EL neutrales Öl

1 Ei (M)

**1 gestrichener
TL** Backpulver

Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Quiche (4 - 6 Personen) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Quark, Öl und Mehl abmessen und mit dem Ei, Salz und Backpulver bereitlegen. Der Quark soll nicht zu feucht sein. Lass ihn in einem Sieb kurz abtropfen. Die Form fetten.
2. Den Quark mit dem Salz, dem Öl und dem Ei in einer Schüssel gut verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Die Hälfte davon unter den Quarkteig rühren.
3. Übriges Mehl dazugeben. Nun alles auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche umfüllen und mit den Händen zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Aber nicht länger kneten als nötig! Der Teig wird sonst klebrig.
4. Den Teig zu einer Kugel formen, wieder auf die bemehlte Arbeitsfläche legen und mit der Teigrolle rund ausrollen. Dabei immer von innen nach außen rollen und die Richtung häufig wechseln, damit er rund wird.
5. Wenn der Teig an der Teigrolle festklebt, bestreue sie mit ein bisschen Mehl. Den Formrand oder die Form zwischendurch mal locker auf den Teig legen und so überprüfen, ob die Größe schon passt.
6. Dann den Teig in die Form legen und einen ca. 3 cm hohen Rand hochziehen. Dabei den Teig mit den Fingern gut an den Rand drücken, damit er nicht abrutscht.