

Rezept

Quiche con Carne

Ein Rezept von Quiche con Carne, am 21.05.2025

Zutaten

200 g Dinkelmehl (Type 630)	100 g kalte Butter
Kräutersalz	Zucker
4 Eier (M)	1 kleine Dose Kidneybohnen (125 g Abtropfgewicht)
1 rote Paprikaschote	1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen	250 g Rinderhackfleisch
½ TL gemahlener Kreuzkümmel	½ TL gemahlener Koriander
2 EL Aceto balsamico bianco	Pfeffer
200 g Crème fraîche	Mehl für die Arbeitsfläche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Springform von 28 cm Ø (8 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, eine Mulde hineindrücken. Butter in Flöckchen, ½ TL Kräutersalz, 1 Prise Zucker und 1 Eihineingeben. Zutaten in der Mulde vermengen. Nach und nach das Mehl einarbeiten, rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln, 30 Min. kühl stellen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen. Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Eine Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin ohne Fett bröselig braten. Paprikawürfel, Chili, Knoblauch und Bohnen dazugeben und 3 - 4 Min. mitbraten. 2 TL Zucker dazugeben und etwaskaramellisieren lassen. Gewürze unterrühren, mit 1 EL Essig ab- löschen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den Guss die restlichen Eier mit Crème fraîche und übrigem Essig verrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis von ca. 35 cm Ø ausrollen und in die mit Backpapier ausgelegte Springform geben, dabei einen 3 cm hohen Rand formen.
5. Erst die Hackfleischmischung, dann den Guss auf dem Teigboden verteilen. Die Quiche im heißen Backofen (Mitte) ca. 35 Min. backen, bis die Eiermasse gestockt und leicht gebräunt ist. Die Quiche aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden und lauwarm oder auch kalt servieren.