Rezept

Quiche provençale

Ein Rezept von Quiche provençale, am 18.05.2025

Zutaten

- **230 g** Blätterteig (aus dem Kühlregal; oder aufgetauter TK-Blätterteig)
- **1** Zweig frischer Rosmarin
- **80 g** Sahne
- Pfeffer
- **50 g** schwarze Oliven ohne Stein
- **50 g** getrocknete Tomaten (in Öl)
- **1** Knoblauchzehe
- **80 g** Quark (40 % Fett)
- Salz
- **1** Gemüsezwiebel
- Mehl für die Arbeitsfläche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Spring- oder Quicheform (Ø 30 cm) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Form vorbereiten. Den Blätterteig auf wenig Mehl ausrollen und die Form damit auskleiden. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Tomaten abtropfen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

2. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadel abzupfen und klein schneiden. Quark, Sahne, Knoblauch und Rosmarin verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Blätterteigboden streichen.

3. Die Zwiebel schälen und mit den Tomaten in feine Streifen schneiden. Beides mit Oliven auf die Quiche geben, diese im heißen Ofen (unten, Umluft 180°) ca. 25 Min. backen. Warm servieren. Dazu passt gekühlter Roséwein aus der Provence.