Rezept

Tomaten-Zwiebel-Quiche

Ein Rezept von Tomaten-Zwiebel-Quiche, am 12.10.2024

Zutaten

125 g	gemahlene Mandeln
125 g	Magerquark
1 gestrichener EL	grobes Meersalz
1	Knoblauchzehe
4	Eier (M)
125 g	geriebener Edamer (30 % Fett i. Tr.)
	Salz
125 g	Vollkornmehl
100 ml	Olivenöl
2 EL	getrockneter Rosmarin
2	Gemüsezwiebeln
15 - 20	in Öl eingelegte Tomaten
200 ml	Kochsahne (15 % Fett)
	Pfeffer
	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Springform von 28 cm Ø (12 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Springform fetten. Gemahlene Mandeln, Vollkornmehl, Magerquark, Olivenöl, Meersalz und 1 EL Rosmarin mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem homogenen Teig kneten.

2. Den Teig zwischen Frischhaltefolie zu einem Kreis von ca. 32 cm Ø ausrollen, die Springform damit auskleiden und im heißen Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. goldbraun backen.

3. Inzwischen die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen, mit Küchenpapier abtupfen und in Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten mischen.

4. Eier, Sahne und geriebenen Käse zusammen mit dem restlichen Rosmarin verquirlen, pfeffern und vorsichtig salzen. Die Zwiebel-Tomaten-Mischung auf den vorgebackenen Boden geben, mit der Eiersahne gleichmäßig begießen und die Quiche im heißen Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. fertig backen. Die Quiche herausnehmen, aus der Form lösen und warm oder kalt genießen.