

## Rezept

# Tomaten-Zwiebel-Quiche

Ein Rezept von Tomaten-Zwiebel-Quiche, am 24.04.2024

## Zutaten

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