

Rezept

Vegetarische Brokkoli-Quiche

Ein Rezept von Vegetarische Brokkoli-Quiche, am 26.02.2024

Zutaten

250 g Mehl	Salz
100 g weiche Butter	1 Ei
3 Zwiebeln	500 g Brokkoli
400 g Möhren	2 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
Öl für die Form	3 EL Sojamehl
1 Bund glatte Petersilie	300 g fettarmer Joghurt (1,8 % Fett)
200 g saure Sahne	frisch geriebene Muskatnuss
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Springform von 26 cm Ø (12 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl in einer Schüssel mit 1 Prise Salz mischen. Butter in Flocken und Ei daraufgeben und alles mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten.
2. Für den Belag Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Brokkoli und Möhren hinzufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze noch ca. 15 Min. dünsten.
3. Inzwischen Ofen auf 200° vorheizen, Form mit Öl fetten. Sojamehl mit 6 EL kaltem Wasser verrühren und bis zur Verwendung quellen lassen. Den weichen Teig mit der Hand auf dem Boden und am Rand der Form verteilen.
4. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Joghurt und saure Sahne mit dem gequollenen Sojamehl verrühren und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unterrühren. Das gedünstete Gemüse auf dem Boden verteilen. Den Joghurt-Sahne-Guss gleichmäßig darübergerben und die Quiche im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Sie schmeckt warm und kalt.