



Flower Sprouts Quiche

mit Halloumi



Zutaten für 1 Quiche:

- Teig** Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten und im Kühlschrank ruhen lassen.
- 120 g kalte Butter
250 g Mehl
1 TL Salz
1 Ei
- Füllung** Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Hierfür Eier, Sahne, Milch und Gewürze verrühren.
- Den Minikohl waschen und einen Teil vom Strunk entfernen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 300 g Flower Sprouts
3 Eier
200 ml Sahne
50 ml Milch
Salz
Pfeffer
1/2 TL Cayennepfeffer
1 rote Zwiebel
1 Halloumi
Kürbiskerne
- Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf bemehlter Fläche dünn zu einem Kreis ausrollen. Eine Quicheform einfetten, bemehlen und den Teig hineinlegen. An den Rändern gut festdrücken und mit einer Gabel einstechen.
- Zwiebel auf dem Boden verteilen. Die kleinen Flower Sprout-Röschen mit dem Strunk nach unten auf dem Teig verteilen.
- Dann die Eiermilch auf die Quiche geben, Halloumi darüber bröseln, die Kürbiskerne darüber verteilen und für 35 – 40 Min backen. Sollte die Masse nach der Zeit noch nicht gestockt sein, Quiche mit Backpapier abgedeckt ein paar Min weiterbacken.