



# Broccoli Quiche

mit Tomaten



Zutaten für 4 Personen::

**Teig** Ofen auf 250 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. In einer Schüssel 125 g Quark, Öl, 1 TL Salz, 1 Ei und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. In einer verschlossenen Dose in den Kühlschrank stellen.

375 g Magerquark  
2 EL Öl  
1 Prise Salz  
1 Ei  
280 g Weizenmehl Type 405

In einem Topf 1 L Salzwasser zugedeckt aufkochen. Brokkoli in kleine Röschen schneiden, waschen und im kochenden Salzwasser ca. 3 Min kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

**Füllung** Tomaten waschen, halbieren und mit einer Prise Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. In einer Schüssel restlichen Quark, 3 EL Milch und 3 Eier mit einem Schneebesen verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Broccoli  
250 g Cherrytomaten  
1 Prise Zucker  
3 Eier  
3 EL Milch  
Pfeffer  
Salz

Spring- oder Tarteform mit 1 TL Öl einfetten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig dünn ausrollen, in die Form legen, Rand andrücken, begradigen und Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.

Abgetropften Brokkoli auf dem Teig verteilen, Quark-Ei-Masse um die Röschen herum eingießen und Tomatenhälften in die Masse setzen bzw. drücken.

Quiche pfeffern, salzen und bei 220 °C ca. 25 – 30 Min goldbraun backen. Fertige Quiche aus der Form lösen, in Stücke schneiden und servieren.