



Gemüse-Quiche

mit Proteinquelle



Zutaten für eine Form:

Boden

250 g Weizenmehl Typ 550
2 EL kaltes Wasser
1 TL Salz
1 Eigelb
140 g Butter

Die Zutaten für den Teig schnell mit den Händen verkneten und als Kugel geformt in den Kühlschrank geben.

Das Gemüse waschen und mit einem Hobel oder scharfem Messer in flache Scheiben schneiden.

Belag

250 g Weizenmehl Typ 550
2 EL kaltes Wasser
1 TL Salz
1 Eigelb
140 g Butter

Teig ausrollen und in eine Quicheform geben. Mit einer Gabel einstechen, ein Backpapier darauflegen und getrocknete Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen oder Erbsen) darauf streuen. Dann im heißen Ofen bei 200 ° C backen. Dieser Vorgang nennt sich Blindbacken und wird nach etwa 12 Min beendet.

Nun kann der Teig spiralförmig mit dem Gemüse belegt werden. Aus Cottage Cheese (Hüttenkäse), Eiern, Eiweiß, einem Schuss Milch, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer die Füllung mischen und diese über das Gemüse verteilen. Hierbei möglichst alle Zwischenräume füllen.

Für weitere 25 – 30 Min im Ofen backen.

Nach dem Backen beliebig mit Kräutern garnieren und genießen.