

Brokkoli-Quiche mit Cashewkernen

Ein tolles Rezept für Kochanfänger: Die Brokkoli-Quiche mit Cashewkernen lässt sich leicht zubereiten und schmeckt einfach köstlich!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,7 h



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

550 g	Brokkoli
250 g	Faschiertes (vom Rind)
3 Stk.	Eier
200 ml	Schlagobers
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
4 EL	Cashewkerne (oder Pinienkerne)
Nach Belieben	Öl (zum Anbraten)
1 EL	Butter (für die Form)
1 Handvoll	Mehl (für die Arbeitsfläche)

Zubereitung

1. Für die Brokkoli-Quiche mit Cashewkernen zuerst den Mürbteig zubereiten. Dazu Mehl mit Butter und etwas kaltem Wasser verkneten, abdecken und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180°C vorheizen. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Salzwasser zum Kochen bringen und den Brokkoli darin ca. 2 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Faschierte darin kräftig anbraten, salzen und pfeffern.

Vom Herd nehmen. Eier mit Schlagobers verquirlen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Arbeitsfläche mit Mehl ausstreuen und den Teig darauf ausrollen. Eine Quicheform mit Backpapier auslegen (oder mit Butter einfetten) und den Mürbteig hineinlegen. Leicht andrücken und einen Rand hochziehen.
5. Brokkoli und Faschiertes gleichmäßig auf dem Teig verteilen und mit der Eiermasse übergießen. Mit Cashewkernen bestreuen und im Ofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen und servieren.

Tipp

Zur Brokkoli-Quiche mit Cashewkernen schmeckt frischer Vogelsalat.