Brokkoli Quiche

Die vegetarische Brokkoli Quiche ist schnell zubereitet. Ein köstliches Gericht für die ganze Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 43 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,6 h

Zutaten

100 g	Weizenmehl
100 g	Weizenvollkornmehl
125 g	Butter kalt
1 Prise	Salz
1 Stk.	Ei
1 EL	Wasser (kalt)
300 g	Brokkoli
1 Stk.	Paprika
100 g	Mais (aus der Dose)
200 g	Schlagobers
150 g	Sauerrahm
125 g	Käse (gerieben)
1 Prise	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer
Nach Belieben	Petersilie gehackt

Zubereitung

1. Um eine köstliche **Brokkoli Quiche** zuzubereiten, musst du zuerst kalte Butter in Würfel schneiden. Dann verarbeite die Butter mit Mehl, Ei, Salz und 1-2 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig. Forme eine Kugel, wickle sie in Folie und lasse den Teig für 30 Minuten im Kühlschrank rasten.

2. In der Zwischenzeit solltest du den Brokkoli waschen, die Röschen abschneiden und in

Salzwasser für 3 Minuten bissfest blanchieren. Anschließend abtropfen lassen und gut abkühlen lassen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Den Mais in einem Sieb mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

3. Rolle jetzt den Teig aus und lege damit eine Tarteform mit 24 cm Durchmesser aus. Verteile das vorbereitete Gemüse darauf.

4. Das Schlagobers mit Sauerrahm und Eier verquirlen. Reibe den Käse und rühre die Hälfte ein. Würze kräftig mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat und gieße die Mischung über das Gemüse. Bestreue die Quiche mit dem restlichen Käse und backe sie bei 200 °C Ober-/Unterhitze für etwa 40 Minuten goldbraun.

5. Sobald die Brokkoli Quiche fertig gebacken ist, bestreue sie nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie. Schneide sie in Stücke und serviere sie warm oder kalt. Genieße dieses herzhafte Gericht mit Familie und Freunden.

Unsere Empfehlung
Backform, Quicheform
aus Porzellan, ca. 27 cm **hier bestellen**

Tipp

Zur Brokkoli Quiche schmeckt ein frischer Blattsalat mit Kürbiskernöl aus der Steiermark.