

Bunte Quiche

Die köstliche, bunte Quiche wird üppig mit gesundem Gemüse belegt. Von diesem Rezept sind auch die Kinder hellauf begeistert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 45 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 2,3 h



Zutaten

200 g	Vollkorndinkelmehl
50 g	Mehl (für die Arbeitsfläche)
100 g	Butter (kalte)
1 Stk.	Eigelb
1 Prise	Salz
400 g	Kürbisfleisch (Hokkaido)
2 Stk.	Tomaten
300 g	Brokkoli
1 Prise	Salz
1 Stange	Lauch
2 EL	Olivenöl
150 g	Erbsen (tiefgekühlte)
1 Prise	Pfeffer
250 g	Schlagobers
3 Stk.	Eier
100 g	Goudakäse (geraspelt)
1 Prise	Kräutersalz

1 Prise Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
2 EL Mandelsplitter

Zubereitung

1. Zu Beginn den Teig für die bunte Quiche zubereiten: Das Ei trennen. Mehl in eine Backschüssel sieben. Die kalte Butter in Würfel schneiden und zufügen. Dotter, etwas Salz und etwa 4 Esslöffel kaltes Wasser dazugeben. Alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten. Abdecken und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten: Wasser im Wasserkocher erhitzen, die Tomaten damit überbrühen. Anschließend häuten, Stielansätze entfernen, in Achtel schneiden und die Kerne entfernen. Lauch waschen, trocknen, putzen und in Ringe schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Lauchringe darin rund 4 Minuten lang anrösten. Anschließend mit den Tomatenachteln in eine Schüssel geben.
3. Hokkaido-Kürbis waschen, trocknen, putzen, Kerne entfernen, Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Brokkoli waschen, putzen, Röschen abschneiden. Salzwasser aufkochen, Kürbiswürfel und Brokkoliröschen darin etwa 4 Minuten garen, sodass sie noch Biss haben. Herausheben, in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit in die Gemüseschüssel geben. Alles vorsichtig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Nach der Ruhezeit den Ofen auf 180 Grad mit Umluft einstellen. Eine runde Springform einfetten. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen. Den Teig ein wenig größer als die Form ausrollen, dann in die Form drücken und einen zirka 4 Zentimeter hohen Rand ziehen, gut andrücken. Das vorbereitete Gemüse gleichmäßig verteilen.
5. Den Guss zubereiten: Eier, Schlagobers und geraspelten Gouda in eine Schüssel geben, gründlich verrühren. Mit Muskat, Pfeffer und Kräutersalz würzen. Den Guss über die Quiche gießen. Zuletzt die Mandelsplitter darüber streuen. Für rund 45 Minuten in den Ofen schieben und goldbraun backen lassen.

Tipp

Für die bunte Quiche kann man natürlich auch andere Gemüsesorten verwenden, je nach Saison oder was gerade da ist: Karfiol, Champignons, Karotten, Erbsen etc.