

Möhren-Kräuter-Quiche mit Bergkäse

schmeckt warm und kalt

Für 1 Springform Ø 26 cm bzw. 8 Stücke

Teig: 250 g Dinkelmehl Type 630 ♦
120 g weiche Butter ♦ Salz ♦ **Füllung:**
700-800 g möglichst kleine Möhren ♦
500 ml Gemüsebrühe ♦ 1 Bund Dill ♦
1 Bund Kerbel ♦ 2 Kästchen Kresse ♦
1 Knoblauchzehe ♦ 100 g kräftiger Berg-
käse am Stück ♦ 2 Eier ♦ 200 g Schmand ♦
100 g Sahne ♦ 1 EL getrockneter Liebstö-
ckel ♦ 1 Prise Muskat ♦ schwarzer Pfeffer
♦ 1 Msp. Chilipulver ♦ **Außerdem:** Butter
für die Form ♦ **Auf Wunsch:** Kerbel und
Dill zum Garnieren

1. Für den Teig Mehl, Butter, ½ TL Salz und ca. 50 ml kaltes Wasser mit den Händen zu glattem Teig verkneten. Form fetten und Teig gleichmäßig hineindrücken, dabei einen ca. 2 cm hohen Rand formen. 1 Stunde kühl stellen.

2. Inzwischen Dill und Kerbel kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Kresse abernten. Knoblauch schälen und fein hacken. Käse fein raspeln. Eier mit Schmand und Sahne verrühren, Dill, Kerbel, Kresse, Knoblauch, Liebstöckel, Muskat, Salz, Pfeffer, Chili sowie 2/3 des Käses



Foto: Rogga & Jankovic Fotografen

untermischen und gut verrühren. Möhren schälen oder abbürsten, größere längs halbieren und in Topf mit Gemüsebrühe ca. 10 Minuten bissfest kochen. Abgießen.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Teigboden mit Gabel mehrmals einstechen und ca. 15 Minuten vorbacken. Anschließend Temperatur auf 180 °C (Umluft 160 °C) reduzieren. Teigboden mit Möhren bedecken und Schmand-Käse-Masse darauf verteilen. Quiche mit übrigem Käse bestreuen. Ca. 40 Minuten backen. Auf Wunsch mit Kerbel und Dill garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten + 1 Stunde Wartezeit + 40 Minuten Backzeit

Pro Stück: ca. 438 kcal, 1830 kJ, 12 g EW, 31 g KH, 30 g F, 2 BE

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

