

Flotte Brokkoli–Ricotta- Quiche

gelingt leicht

Für 4 Portionen

1 kg Brokkoli (alternativ: 600-800 g TK-Brokkoli) ♦ Salz ♦ 2-3 Knoblauchzehen ♦ 50 g Schnittlauch (alternativ: TK-Schnittlauch) ♦ 250 g Ricotta ♦ 250 g Magerquark ♦ 3 Eier ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 Bio-Zitrone ♦ 2 große Blätterteigplatten aus dem Kühlregal (à 275 g) ♦ **Außerdem:** Fett fürs Blech

1. Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen, waschen, in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren (TK-Brokkoli 1-2 Minuten) und in Sieb gut abtropfen lassen. Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.
2. Knoblauch schälen. Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Ricotta, Quark, Eier, durchgepressten Knoblauch, 2 TL Salz, Pfeffer und Schnittlauch verrühren. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und ca. 2-3 EL Saft auspressen. Schalenabrieb und Saft unter Ricotta-Eier-Masse rühren.
3. Blech fetten, mit beiden Blätterteigplatten belegen, diese sich etwas überlappen lassen.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

Obere Platte leicht an untere andrücken, so dass sich Naht schließt. Rundherum einen ca. 2 cm hohen Rand ausformen, überstehenden Blätterteig abschneiden. Boden mit Gabel mehrfach einstechen.

4. Guss auf Boden geben und glatt streichen. Brokkoli in Guss legen. Auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + 25 Minuten Backzeit

Pro Portion: ca. 585 kcal, 2450 kJ, 32 g EW, 34 g KH, 35 g F, 3 BE

KÜCHEN-TIPP: Die Quiche lässt sich nach dem Backen problemlos einfrieren. Zum besseren Portionieren vor dem Frosten bereits in Stücke schneiden.

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.

