

Gemüse Quiche



ZUTATEN (ø 26 cm):

- 200g Dinkelmehl (Typ 1050)
- 50g Dinkelvollkornmehl
- ½ TL Salz
- 125g Butter/Margarine
- 1 Ei
- 250g grüner Spargel
- 4 große Champignons
- 1 kleine Zucchini
- 1 große Karotte
- Ca. 10 Cocktailtomaten
- 400 ml Sojamilch
- 100g geriebener Emmentaler
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Frische Kräuter

SCHRITTE:

- 1) Für den Teig die beiden Mehlsorten mit Salz vermischen, kalte Butter/Margarine und das Ei dazu geben und zu einem homogenen Teig verkneten, für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 2) Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- 3) Spargel waschen, die Enden schälen und in kleine Stücke schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden und klein schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren.
- 4) Karotte schälen und grob raspeln. Champignons waschen/ abtupfen, Stiele abschneiden und in viertel/sechstel schneiden.
- 5) Den Quicheteig aus dem Kühlschrank nehmen und zu einem ca. 40 cm großen Kreis ausrollen. Eine Tarteform (ø 26 cm) einfetten, den Teig in die Form legen und etwas andrücken. Den überstehenden Rand abschneiden.
- 6) Gemüse auf dem Teig in der Tarteform verteilen.
- 7) In einer Schüssel Sojamilch, Eier, Käse, Gewürze und Kräuter mit einem Schneebesen vermischen und über dem Gemüse verteilen.
- 8) Alles für ca. 40 Minuten im Ofen backen.
- 9) Quiche aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen, dann servieren.

GEHEIMTIPPS:

- Wer die Quiche etwas knuspriger haben möchte, stellt den Ofen für die letzten 10 Minuten auf 200°C Ober-Unterhitze.
- Als Beilage passen ein einfacher Salat oder Rucola sehr gut zu der Quiche.
- Wenn ihr der Quiche noch mehr Würze hinzufügen wollt, mischt zu dem Ei-Milchgemisch noch etwas Pesto oder Ajvar hinzu.

**Unser
Club.de**

