



broccoli quiche

zutaten

Quark-Öl-Teig

250 g Mehl
¾ TL Backpulver
¾ TL Salz
¼ TL Chiliflocken
150 g Magerquark
1 Ei
30 ml Olivenöl
je nach Mehl evtl. etwas Wasser

Füllung

250 g Brokkoli-Röschen
½ TL Salz und ½ TL Natron
150 ml Sahne
150ml Milch
2 Eier
75g Gruyère-Käse oder Bergkäse
Salz, Pfeffer
75 g getrocknete Tomaten
150 g Lauch



zubereitung

Etwa 1 Liter Wasser in einem Topf aufkochen und ½ TL Salz und ½ TL Natron hinzufügen und die Broccoli-Röschen darin 2-3 Minuten blanchieren und abgießen. (Durch das Natron behalten sie ihre schöne grüne Farbe.)

Für den Teig das Mehl mit dem Backpulver, Salz und den Chiliflocken verrühren. Quark, Ei und Olivenöl hinzufügen und mit den Händen kurz unterkneten. Auf einer Silikonmatte zu einem Kreis ausrollen und eine gefettete Quicheform (26 cm Durchmesser) damit auslegen.

Die Sahne mit Milch, Eiern, geriebenem Gruyère Käse, Salz und Pfeffer verrühren. Den Lauch in Scheiben und die Tomaten in Streifen schneiden und vorsichtig einrühren. Die Füllung gleichmäßig auf den Boden verteilen und die Broccoli-Röschen darauf geben.

Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 35-40 Minuten backen.