

Broccoli-Möhren-Quiche

Zutaten für 4 Portionen:

800g Broccoli – 600g Möhren – 1 Ei – 250g Frischkäse – 150g geriebener Käse – Salz – Pfeffer – Muskatnuss – Thymian –
Boden: 250g Mehl – 125g Butter – 1 Ei – Salz – Pfeffer

Zubereitung:

- Für den Boden alle Zutaten mischen und zu einem glatten Teig kneten
- In einer mit Backpapier ausgelegte Quiche- oder Springform ausrollen und einen Rand hochziehen
- Den Quicheboden bei 180°C 10 Minuten blind backen (Backpapier auf den ausgerollten Teig legen und trockene Hülsenfrüchte darauf verteilen)
- Broccoli putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden
- Möhren schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden
- Das Gemüse etwa 8 Minuten blanchieren, aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen
- Den Frischkäse in einer Schüssel glatt rühren, mit dem Ei mischen und kräftig würzen
- Gemüse zur Frischkäse-Mischung geben, verrühren und auf dem Quicheboden verteilen
- Mit Käse bestreuen und 35-40 Minuten bei 180°C Umluft backen

Wir wünschen guten Appetit!

