




Zeitaufwand

Zubereitung: 1h 10 Min

Allergene

-  A (Gluten)
-  C (Eier)
-  G (Laktose)



Zutaten

Mürbeteig:

- 270g Mehl
- 130g kalte Butter
- 1 großes Ei
- Salz
- Butter und Mehl für die Backform

Belag:

- 4 Eier
- 3 EL Öl
- 250g Sauerrahm
- 200g geriebener Käse (z.B. Gouda)
- 750g Gemüse nach Wahl (z.B. Zucchini, Erdäpfel, Karotten, Paprika, Zwiebel, etc.)
- Lauch

Optional:

- Speck oder Schinken
- Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Schritt 1

Butter in Würfel schneiden und in einer Rührmaschine oder per Hand mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 30 Minuten kalt stellen.

Schritt 2

Zwiebel in Scheiben schneiden und in einer Pfanne anrösten, restliches Gemüse in Würfel schneiden und dünsten. Backrohr auf 180 Ober-/Unterhitze aufheizen.

Schritt 3

Währenddessen Eier mit Sauerrahm vermischen und 1/3 Käse unterrühren. Gemüse auskühlen lassen und unter die Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4

Mürbteig ausrollen und in die gefettete Form (30cm) legen. Gemüsemasse hineingießen und restlichen Käse verteilen. Für 40 min in den Ofen schieben.

Make it Vegan!

Auch ohne tierische Produkte ist unsere Quiche einfach zu kochen und schmeckt lecker. Wir verwenden hierfür veganen Teig und Sojajoghurt. Das ganze Rezept findest Du unter diesem QR-Code.



Nährwerte pro 100g

Eiweiss	10g
Fett	18g
Kohlenhydrate	15g
Kalorien	261 kcal / 1081 KJ



Bon appétit!