



Brokkoli-Quiche

Zeit gesamt
🕒 1h 5min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

Salz	
Natron	0.5 TL
Brokkoli	210 g
Weizenmehl, Type 405	245 g
Backpulver	0.5 TL
Chili, gemahlen	0.5 TL
Speisequark, Magerstufe	140 g
Eier	3 St.
Olivenöl	3 EL
Öl zum Einfetten	1 TL
Gruyere am Stück	70 g
Lauch	140 g
Tomaten, getrocknet	70 g
Schlagsahne	140 ml
Milch	140 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, Tarteform, grobe Reibe, Nudelholz, Springform 26 cm Durchmesser

1. Vorbereitung

Fette eine Tarteform mit Heheboden mit Backtrennspray. Koche etwa 1 Liter Wasser in einem Topf auf und füge $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Natron hinzu und blanchiere (koche) die Brokkoli-Röschen 2-3 Minuten darin. Durch das Natron bekommen sie eine schöne Farbe. Nimm die Röschen dann aus dem Wasser heraus.

2. Quark-Öl-Teig

Verrühre das Mehl mit dem Backpulver, Salz und den Chiliflocken. Füge den Quark, 1,5 Eier (75g) und Olivenöl hinzu und knete den Teig kurz mit den Händen zusammen. Knete aber nicht zu lange, damit der Teig nicht zu fest wird. Rolle ihn nun auf einer Silikonmatte zu einem 26 cm großen Kreis aus und lege die Backform damit aus, so dass ein hoher Rand entsteht.

3. Füllung

Verrühre die Sahne mit Milch, 1,5 Eiern (75g), dem geriebenen Gruyère Käse, Salz und Pfeffer. Schneide den Porree in Streifen und die Tomaten klein und rühre sie vorsichtig ein. Gieße die Füllung auf den Teig und verteile sie gleichmäßig. Lege die Brokkoli-Röschen darüber und backe die Quiche im vorgeheizten Ofen bei 180°C O/U für etwa 35-40 Minuten. Der Boden soll schön hellbraun gebacken sein. Falls du keine Tarteform mit Löchern und Heheboden besitzt, kann es sein, dass sich die Backzeit um 5 Minuten verlängert. Lasse die Quiche nach dem Backen kurz abkühlen, löse sie aus der Form heraus und serviere sie warm oder kalt.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	232 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	9 g