



# Fenchel-Tomaten-Quiche

Zeit gesamt  
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit  
🕒 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	50 g
Weizenmehl, Type 405	250 g
Backpulver	1 TL
Butter	1 EL
Salz	
Fenchel	2 St.
Strauchtomaten	300 g
Mozzarella	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
saure Sahne	100 g
Eier	2 St.
Milch	75 ml
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenkerne	25 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf

1. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen abzupfen und die Hälfte fein hacken. In einer Schüssel Mehl mit Backpulver, gehacktem Basilikum, weicher Butter, ½ TL Salz und 4–6 EL kaltem Wasser rasch verkneten. Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und eine gefettete Quicheform oder Springform (ø ca. 28 cm) damit auskleiden. Dabei einen ca. 3 cm hohen Rand stehen lassen. Teig kühl stellen.
2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen Fenchel waschen, halbieren, Strunk entfernen und Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchel quer in Streifen schneiden und im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. vorgaren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel saure Sahne, Eier, Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Fenchelgrün und übrige Basilikumblättchen hacken und unterrühren. Fenchel und Tomaten auf dem Teigboden verteilen, salzen und pfeffern. Mit Mozzarella belegen, Eiermilch darübergießen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Im Backofen ca. 45 Min. goldbraun backen. Warm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	639 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	29 g