Karotten-Quiche mit Ziegenkäse

Zeit gesamt
1h 15min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 8 Portionen

Quark 40 % Fett i.Tr.	125 g
Öl	4 EL
Salz	
Eier	6 St.
Weizenmehl, Type 405	180 g
Vollkornweizenmehl	100 g
Karotten	8 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Sonnenblumenkerne	50 g
Ziegenfrischkäse	200 g
Schlagsahne	100 g
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung

1. In einer Schüssel Quark, 2 EL Öl, 1 TL Salz, 2 Ei und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Auf wenig Mehl ausrollen und eine runde Quiche Form damit auskleiden, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und kaltstellen.

2. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und die Hälfte grob raspeln. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken.

3. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne darin fettfrei ca. 2–3 Min. anrösten. Anschließend umfüllen und die Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen. In die Pfanne 2 EL Öl geben und Zwiebeln darin ca. 1–2 Min. anbraten. Geraspelte Karotten zugeben und für ca. 3–4 Min. mitbraten.

4. In einer Schüssel Ziegenfrischkäse mit restlichen Eiern, Sahne, Thymian und der Hälfte der Sonnenblumenkerne vermengen. Karotten-Zwiebel-Mischung unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Ei-Karotten-Mischung über den Teig geben und im Ofen ca. 20 Min. backen.

5. Inzwischen übrige Karotten quer halbieren und in dünne Stifte schneiden. Nach der Hälfte der Backzeit Karottenstifte fächerförmig auf die Quiche geben, restliche Sonnenblumenkerne drüberstreuen und weitere ca. 20 Min. backen. Karotten-Ziegenkäse-Quiche warm oder lauwarm servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	433 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	21 g