



# Mediterrane Tomaten-Quiche

Zeit gesamt  
🕒 1h

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Quark 40 % Fett i.Tr.	125 g
Olivenöl	2 EL
Weizenmehl, Type 405	250 g
Salz	
Cherrytomaten	500 g
Mozzarella	1 St.
Tomaten, getrocknet	50 g
Thymian, frisch	10 g
Crème fraîche	200 g
Eier	4 St.
Milch	50 ml
Pfeffer, schwarz	
Parmesan, gerieben	80 g

## Zubereitung



### Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Springform 28 cm Durchmesser, Pürierstab

1. In einer Schüssel Quark mit Olivenöl, Weizenmehl und Salz vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und eine gefettete Springform damit auslegen. Dabei einen ca. 4 cm hohen Rand stehen lassen. Teig kühl stellen.
2. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Tomaten waschen, Mozzarella würfeln. Getrocknete Tomaten grob hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen.
3. In einem hohen Gefäß getrocknete Tomaten und Thymian mit Crème fraîche pürieren. Masse mit Eiern und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Teig mit der Hälfte des Parmesans und Mozzarellas bestreuen. Tomaten darauf verteilen und mit Crème-fraîche-Masse übergießen. Mit übrigem Käse bestreuen und im Ofen ca. 35 Min. backen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein frischer [Spinatsalat mit Pinienkernen, gebackener Süßkartoffel und Feta](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	685 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	32 g