



Vegetarische Bärlauch-Quiche

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 8 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Quark 40 % Fett i.Tr. | 125 g |
| Öl | 3 EL |
| Salz | 1 TL |
| Weizenmehl, Type 405 | 250 g |
| Wasser | 2 EL |
| Eier | 5 St. |
| Gouda, mittelalt am Stück | 200 g |
| Bärlauch | 50 g |
| saure Sahne | 300 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Cherrytomaten | 250 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Springform 28 cm Durchmesser, Backpapier, Monsieur Cuisine

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Im Mixbehälter Quark, Öl, 1 TL Salz, Mehl, Wasser und 1 Ei für 1 Min./Knetstufe kneten. Teig herausnehmen, auf einer bemehlten Fläche kurz verkneten. Teig dünn ausrollen und eine gefettete Quicheform (28 cm Durchmesser) damit auslegen. Dabei einen ca. 3 cm hohen Rand stehen lassen, überstehenden Teig abschneiden. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und Boden kühl stellen. Mixbehälter ausspülen.
2. Käse in Stücke schneiden. Im Mixbehälter Käse mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen.
3. Bärlauch waschen und trocken schütteln. In den Mixbehälter Bärlauch geben und mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und erneut 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
4. In den Mixbehälter saure Sahne, 3/4 des Käses, 4 Eier, etwas Salz und Pfeffer geben und mit eingesetztem Messbecher 30 Sek./Stufe 4 verrühren. Eier-Bärlauch-Masse auf den Teig geben. Tomaten waschen, halbieren und auf die Eier-Bärlauch-Masse geben. Mit übrigem Käse bestreuen und im Ofen ca. 30–35 Min. backen.
5. Bärlauch-Quiche vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Aus der Form heben, in Stücke schneiden und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Alternativ zur Quicheform kannst du auch eine Springform verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 380 kcal |
| Kohlenhydrate | 31 g |
| Eiweiß | 17 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 21 g |