

# Broccoli- Quiche mit Quark- Öl- Teig



Immer

wieder toll zum Mitbringen, zum Mitnehmen auf die Arbeit oder zum portionsweise Aufwärmen: die Quiche. Man kann bei der Füllung unglaublich kreativ sein und nehmen, was gerade da ist. Man kann sie an einem Tag backen und mehrere Tage daran essen.

Und dieser Teig ist außerdem herrlich unkompliziert, weil man ihn gut ausrollen kann und nicht so lange kühlen muss wie Mürbteig. *(Für eine Tarte- oder Springform Ø 28- 30 cm)*

## **Teig:**

150 g Magerquark

$\frac{1}{2}$  TL Salz

100 ml neutrales Öl

250 g Mehl (man kann auch die Hälfte Vollkornmehl nehmen!)

1 TL Backpulver

Mehl zum Arbeiten

## **Belag:**

1 mittelgroßer Broccoli

1 Karotte

3 Eier

200 g Schmand oder Sauerrahm oder Crème fraîche

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kräuter nach Belieben

50 g geriebener mittelalter Gouda



(1) Den Broccoli in ganz kleine Röschen teilen und in wenig Wasser bissfest dünsten. Gegen Ende die in feine Scheiben geschnittene Karotte dazu geben und kurz mitdünsten. Dann abgießen, damit keine Flüssigkeit dabei ist und etwas abkühlen lassen.

2) Vom Quark die Flüssigkeit, die sich eventuell angesammelt hat, abgießen. Dann in einer Schüssel den Quark mit dem Salz, Öl und 3 EL sehr kaltem Wasser glatt rühren.

(Ohne das Wasser sah bei mir die Mischung irgendwie geronnen aus, mit dem Wasser wurde sie dann wunderbar glatt und homogen.)

Mehl mit Backpulver mischen und rasch unterkneten.

Den Teig auf wenig Mehl ausrollen und in die gefettete Form geben. Kühl stellen.

3) Schmand oder Ähnliches mit den Eiern und Gewürzen verrühren. Den Käse reiben.

Den Backofen auf 200° C Ober- /Unterhitze bzw. 180° C Umluft vorheizen.

4) Das etwas abgekühlte und abgetropfte Gemüse auf dem Teig verteilen, den Guss darüber geben und mit dem Käse bestreuen. Ca. 35 Minuten backen, bis der Guss gestockt und die Quiche oben goldgelb ist.

Abkühlen lassen – und genießen! =)[nurkochen]



Man

kann die Quiche natürlich auch mit anderem Gemüse machen, zum Beispiel Blumenkohl (dann würde ein Hauch Curry im Guss toll passen) oder mit einer bunten Mischung.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachbacken und Genießen!  
Habt eine genussvolle Zeit,  
eure Judith

