

# 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



---

## Blitzschnelle Brötchen mit Quark und ohne Hefe



In

letzter Zeit haben mein Naschkater und ich des Öfteren Brötchen gebacken. Zuerst waren sie aus einem Basis- Hefeteig, den wir auch für Pizza nehmen.

Dann haben wir angefangen, auch Vollkornmehl zu verwenden und in Büchern nach leckeren Rezepten gestöbert.

Unser Problem war, dass die Brötchen oft an der Seite aufgerissen sind, obwohl wir sie oben eingeritzt hatten, oder dass sie nicht locker genug wurden. Nun ja, das Experimentieren geht weiter, vor allem Sauerteig steht auf der Liste und viele toll klingende Rezepte liegen in der Warteschleife.

Gestern Abend habe ich mal eine fixe und sehr einfache Variante ausprobiert: Quark- Brötchen ohne Hefe. Und: sie waren phantastisch! Außen goldbraun, innen feinporig und locker. Leider hatte ich kein Vollkornmehl mehr (und auch keinen Sesam zum Draufstreuen), aber sie werden definitiv noch mal mit Dinkelvollkorn gebacken, wie es eigentlich im Rezept stand. Dann sollten sie sogar noch besser werden.

### **Hier mal das Originalrezept für ca. 10 Stück:**

30 g Butter, geschmolzen

250 g Quark (20% Fett)

1 Ei

1 TL Salz

250 g Dinkelvollkornmehl

1 Pck. Backpulver  
2 EL Milch  
4 EL Sesam oder Mohn

Die geschmolzene und nicht mehr heiße Butter mit Quark, Ei, Salz glatt rühren.

Mehl und Backpulver mischen und mit den Knethaken des Handrührers unter die Quarkmasse arbeiten. Dann mit den Händen auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 3 Minuten gut durchkneten. Den Teig zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Dann zu einer Rolle formen, in ca. 10 gleich große Stücke schneiden und daraus Brötchen rollen.

Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, oben mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, mit der Milch bestreichen und mit Mohn oder Sesam bestreuen. Zugedeckt noch einmal 10 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 220° C (Umluft 200°C) vorheizen, eine feuerfeste Schale oder die Fettpfanne in die unterste Schiene schieben und mit etwa 250 ml Wasser füllen.

Das Blech in die mittlere Schiene schieben, die Hitze auf 180° C reduzieren und die Brötchen etwa 25 Minuten goldbraun backen.[nurkochen]



Als

ich sie aus dem Ofen holte, fiel mir dann auf, dass ich das Einschneiden vor dem Backen völlig vergessen hatte. Aber schön

sind sie trotzdem geworden, was mich umso mehr freute.  
Und heute Morgen zum Frühstück waren sie mit Quark und  
Marmeladen ein wahrer Genuss!

Ich kann euch nur empfehlen, eure (Frühstücks) Brötchen mal  
selbst zu backen! Es macht großen Spaß, man weiß genau, was  
drin ist und man freut sich doppelt auf ein schönes Frühstück  
mit selbst produziertem Genuss- Backwerk.

Für Einsteiger ist dieses Rezept optimal, weil manche nicht  
gerne mit Hefe arbeiten. Hier kann eigentlich überhaupt nichts  
schief gehen! ;)

Habt genussvolle Morgenstunden und ebensolche Tage!

Eure

Judith

