



Brokkoli-Quiche

Zeit gesamt
1h 5min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

Salz	
Natron	0.5 TL
Brokkoli	210 g
Weizenmehl, Type 405	245 g
Backpulver	0.5 TL
Chili, gemahlen	0.5 TL
Magerquark	140 g
Eier	3 St.
Olivenöl	3 EL
Öl zum Einfetten	1 TL
Gruyere am Stück	70 g
Lauch	140 g
Tomaten, getrocknet	70 g
Schlagsahne	140 ml
Milch	140 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser mit Natron zum [Kochen](#) bringen. [Brokkoli](#) waschen, Strunk schälen und den oberen Teil in kleine Röschen teilen. Brokkoliröschen im kochenden Wasser ca. 2–3 Min. blanchieren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

Für den Quark-Öl-Teig in einer Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und Chili vermengen. [Quark](#), 1 Ei und Olivenöl zugeben und mit den Händen zu einem Teig verkneten. Nicht zu lange kneten, damit der Teig nicht zu fest wird.

Eine Tarteform einfetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder Silikonbackmatte ausrollen und in die Tarteform geben, sodass ein hoher Rand entsteht.

Für die Füllung Gruyère-Käse grob reiben. [Lauch](#) längs halbieren, Wurzelende entfernen, in feine Streifen schneiden und waschen. Getrocknete [Tomaten](#) klein würfeln.

In einer Schüssel Sahne, [Milch](#), 2 [Eier](#), geriebenen Gruyère-Käse, Lauch, getrocknete Tomaten, Salz und Pfeffer verrühren. Füllung auf den Teig geben und gleichmäßig verteilen. Brokkoli-Röschen auf der [Quiche](#) verteilen und im Ofen ca. 40–45 Min. [backen](#).

Anschließend Brokkoli-Quiche aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, aus der Form nehmen und warm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 232 kcal

Kohlenhydrate 28 g

Eiweiß 11 g

Ballaststoffe 2 g

Fette 9 g
