

Frühlingsquiche mit Brokkoliröschen und Cocktailltomaten



Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
50min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Quark 20 % Fett i.Tr.	375 g
Öl	2.5 EL
Salz	
Eier	4 St.
Weizenmehl, Type 405	280 g
Brokkoli	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Zucker	0.5 TL
Milch	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, Tarteform, Sieb

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel 125 g Quark, 2 EL Öl, 1 TL Salz, 1 Ei und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt in den Kühlschrank stellen.
2. In einem Topf 1 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Brokkoli in kleine Röschen schneiden, waschen und im kochenden Salzwasser ca. 3 Min. kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gründlich abtropfen. Tomaten waschen, halbieren und mit ½ TL Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen.
3. In einer Schüssel restlichen Quark, 3 EL Milch und 3 Eier mit einem Schneebesen verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Spring- oder Tarteform mit den Fingern mit 1 TL Öl einfetten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Teig dünn ausrollen, in die Form legen, Rand andrücken, begradigen und Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.
5. Abgetropften Brokkoli auf dem Teig verteilen, Quark-Ei-Masse um die Röschen herum eingießen und Tomatenhälften in die Masse setzen bzw. drücken.
6. Quiche pfeffern, salzen und auf den Boden des Backofens stellen. Temperatur auf 220 °C reduzieren und Quiche ca. 25–30 Min. goldbraun backen.

7. Fertige Quiche aus der Form lösen, in Stücke schneiden und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am schönsten sieht die Quiche aus, wenn du die Tomatenhälften mit der Schnittfläche und den Brokkoli mit den Röschen nach oben in die Masse setzt. Falls es aber etwas schneller gehen soll, tut es dem Geschmack natürlich keinen Abbruch, wenn du das Gemüse zuerst auf dem Boden verteilst und die Quark-Ei-Masse darüber gibst.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	513 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	14 g