




# Mediterrane Tomaten-Quiche

 Zeit gesamt  
1h

 Zubereitungszeit  
25min

 Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Quark 40 % Fett i.Tr.	125 g
Olivenöl	2 EL
Weizenmehl, Type 405	250 g
Salz	
Cherrytomaten	500 g
Mozzarella	1 St.
Tomaten, getrocknet	50 g
Thymian, frisch	10 g
Crème fraîche	200 g
Eier	4 St.
Milch	50 ml
Pfeffer, schwarz	
Parmesan, gerieben	80 g

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Springform 28 cm Durchmesser, Pürierstab

1. In einer Schüssel Quark mit Olivenöl, Weizenmehl und Salz vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und eine gefettete Springform damit auslegen. Dabei einen ca. 4 cm hohen Rand stehen lassen. Teig kühl stellen.
2. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Tomaten waschen, Mozzarella würfeln. Getrocknete Tomaten grob hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen.
3. In einem hohen Gefäß getrocknete Tomaten und Thymian mit Crème fraîche pürieren. Masse mit Eiern und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Teig mit der Hälfte des Parmesans und Mozzarellas bestreuen. Tomaten darauf verteilen und mit Crème-fraîche-Masse übergießen. Mit übrigem Käse bestreuen und im Ofen ca. 35 Min. backen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein frischer [Spinatsalat mit Pinienkernen, gebackener Süßkartoffel und Feta](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 685 kcal

---

Kohlenhydrate 68 g

---

Eiweiß 34 g

---

Ballaststoffe 4 g

---

Fette 32 g

---