



Quiche mit Frühlingsgemüse

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Quark 40 % Fett i.Tr.	125 g
Öl	2 EL
Salz	
Eier	4 St.
Weizenmehl, Type 405	280 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Karotten	3 St.
grüner Spargel	0.5 Bund
Fenchel	500 g
Butter	1 EL
Ziegenkäserolle	200 g
Basilikum, frisch	20 g
Crème fraîche	150 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Tarteform

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Quark, Öl, 1 TL Salz, 1 Ei und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Auf wenig Mehl ausrollen und eine gefettete quadratische Quicheform (ca. 26 x 26 cm) damit auskleiden, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden. Karotten schälen und je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Fenchel waschen (Grün beiseitelegen), halbieren und Strunk entfernen. Knolle in dünne Spalten schneiden.
3. In einer großen Pfanne Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 5 Min. anbraten. Inzwischen Ziegenkäse in Scheiben schneiden und die Hälfte auf den Teig legen. Gemüse darauf verteilen.
4. Basilikum und Fenchelgrün waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel Kräuter mit Crème fraîche und übrigen Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über dem Gemüse verteilen und mit übrigen Käsescheiben belegen.
5. Quiche auf der niedrigsten Schiene im Ofen ca. 30–35 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	710 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	32 g