

Vegetarische Bärlauch-Quiche

Zeit gesamt 50min



Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 8 Portionen

Quark 40 % Fett i.Tr.	125 g
ÖI	3 EL
Salz	1 TL
Weizenmehl, Type 405	250 g
Wasser	2 EL
Eier	5 St.
Gouda, mittelalt am Stück	200 g
Bärlauch	50 g
saure Sahne	300 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Cherrytomaten	250 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Springfrom 28 cm Durchmesser, Backpapier, SILVERCREST Monsieur Cuisine

- 1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Im Mixbehälter Quark, Öl, 1 TL Salz, Mehl, Wasser und 1 Ei für 1 Min./Knetstufe kneten. Teig herausnehmen, auf einer bemehlten Fläche kurz verkneten. Teig dünn ausrollen und eine gefettete Quicheform (28 cm Durchmesser) damit auslegen. Dabei einen ca. 3 cm hohen Rand stehen lassen, überstehenden Teig abschneiden. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und Boden kühl stellen. Mixbehälter ausspülen.
- Käse in Stücke schneiden. Im Mixbehälter Käse mit eingesetztem Messbecher
 Sek./Stufe 8 zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen.
- 3. Bärlauch waschen und trocken schütteln. In den Mixbehälter Bärlauch geben und mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und erneut 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
- 4. In den Mixbehälter saure Sahne, 3/4 des Käses, 4 Eier, etwas Salz und Pfeffer geben und mit eingesetztem Messbecher 30 Sek./Stufe 4 verrühren. Eier-Bärlauch-Masse auf den Teig geben. Tomaten waschen, halbieren und auf die Eier-Bärlauch-Masse geben. Mit übrigem Käse bestreuen und im Ofen ca. 30–35 Min. backen.
- 5. Bärlauch-Quiche vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Aus der Form heben, in Stücke schneiden und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Alternativ zur Quicheform kannst du auch eine Springform verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	380 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	21 g