

Gemüsequiche

Zutaten:

für den Teig:

250 g Mehl
1 TL Backpulver oder Natron
1/2 EL Zucker
¼ TL Salz
150 g kalte Butter in Flocken
2 Eigelb
3-4 EL kaltes Wasser

für die Füllung:

1 Bund Asiasalat
200 g Spinat
1 Zwiebel
½ Bund Mangold
Nach belieben noch Tomaten oder
Paprika

für die Soße:

1 Becher Sahne
½ Becher Creme Fraiche
Kräuter
Salz, Pfeffer
1 Ei

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und rasch mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

Zu einer Kugel formen und für mindestens 2 Stunden oder über Nacht kalt stellen.

Zwiebeln schälen und fein schneiden, in einer Pfanne mit Öl oder Margarine glasig braten. Den Mangold, Asiasalat und Spinat in feine streifen schneiden und kurz in der Pfanne dünsten (Paprika ebenfalls).

Die Zutaten für die Soße in einer Schüssel verrühren.

Nun ⅔ des Teiges ausrollen und in eine gut eingefettete Quiche- oder Sprinform auslegen. Den Rand hochziehen.

Das Gemüse einfüllen und mit der Soße übergießen. Den übrigen Teig ausrollen und auf das Gemüse legen. Nun bei 160 °C Umluft (180°C Ober- und Unterhitze) die Quiche ca. 35 Minuten backen.



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Kölleda OT Großmonra
Telefon: 015755179088 | E-mail: info@obsthof-grossmonra.de