



BUNTE GEMÜSEQUICHE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

FÜR DEN TEIG

300 g Dinkelmehl (Typ 630)
80 ml Rapsöl
80 ml Wasser
1 TL Salz

FÜR DEN BELAG

2 Karotten
1 Handvoll Rucola
1 kleine Zucchini
1 Rote Bete
1 Kürbis

3 Eier
200 ml Sahne
100 g Schafskäse
Salz, Pfeffer
Muskat

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Die Zutaten für den Teig miteinander verkneten. Etwas Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen und den Teig darauf ausrollen. Anschließend den Teig in einer Tarte- oder Backform (Durchmesser ca. 26 cm) auslegen. Den Rand hochziehen.

Für den Belag das Gemüse und den Rucola waschen, würfeln und in Schichten auf den Teig geben. Die Eier mit der Sahne aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über dem Gemüse verteilen. Den Schafskäse zerbröseln und über der Quiche verteilen.

Dann für 45 bis 50 Minuten im Ofen backen. Anschließend kurz abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!

LEVEL
leicht

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 65 Min.

ERNÄHRUNGSHINWEIS
vegetarisch