

Grüner Quiche

Zutaten:

Für den Teig:

100 g Butter
200 g Dinkelmehl, fein gemahlen
70 g Grünkernmehl, fein gemahlen
½ TL Kümmel
½ TL Koriander
½ TL Meersalz
50 g Reibkäse
150 g Kaltes Wasser

Für die Füllung:

Ca. 500 g Grünes Gemüse, geputzt gewogen, (z.B. Broccoli, Karotten, Lauch)
1 EL Butter
2 EL Wasser
Kräuter: Petersilie, Oregano
½ TL gekörnte Brühe
frisch geriebene Muskatnuss
125 g würzigen Hartkäse
2 Eier
6 EL Sahne, etwas Kräutersalz

So geht's:

Butter bei milder Hitze schmelzen und abkühlen lassen. Restliche Zutaten dazu und gut verkneten. Es soll ein geschmeidiger Teig werden. Diesen abgedeckt ca. 30-60 Min. ruhen lassen.

Gemüse waschen, putzen und klein schneiden, zuerst den Lauch in Butter andünsten, dann das restliche Gemüse und etwas dünsten lassen.

In der Zwischenzeit den Teig ausrollen und in einer eingefetteten Kuchenform auslegen.

Das Gemüse ohne Fond mit der Eier-Sahne-Mischung und Käse verrühren. Herzhaft abschmecken und auf den Teig geben.

Bei 200°C etwa 25 Min. goldgelb backen. Mit Salat servieren.

Guten Appetit!