

1/3 Teig

Dauer: Mittel Kategorie: Backrezepte Hauptspeisen Saison: Ganzjährig



Zutaten

250 G	Mehl
120 G	Butter klein gewürfelt
1	Ei
	Salz
	etwas Butter und Mehl für die Form

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Mehl, Butter, Ei und Salz zu einem Mürbteig verarbeiten.
3. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank geben.
4. Den Teig ca. 0,5 mm dick ausrollen und die eingefettete Quicheform auskleiden.

2/3 Belag

Dauer: Mittel Kategorie: Backrezepte Hauptspeisen Saison: Ganzjährig



Zutaten

600 G
Gemüse (zB 400g Lauch, 100g Karotten, 100g roter Paprika)

2 Knoblauchzehen

100 G Salami fein aufgeschnitten

3 Eier

100 G Sauerrahm

50 G Frischkäse

Salz, Pfeffer, Suppenpulver, Muskat, Kräuter nach Geschmack
(Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum, ...)

Zubereitung

1. Die feingehackten Knoblauchzehen mit dem Lauch leicht angebraten.
2. Danach das restliche Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze leicht schmorren.
3. Die kleingeschnittene Salami dazugeben und gut durchrühren.
4. Das Gemüse von der Herdplatte nehmen und etwas auskühlen lassen.
5. Sauerrahm, Frischkäse und Eier verrühren und würzen.

3/3 Fertigstellung

Dauer: Mittel Kategorie: Backrezepte Hauptspeisen Saison: Ganzjährig



Zubereitung

1. Das angebratene Gemüse darauf verteilen und mit dem Sauerrahmgemisch übergießen.
2. Bei 180°C ca. 45 Minuten backen.

Nach der halben Backzeit mit Alufolie abdecken!

3. Gemüse – Salami - Quiche mit einer Joghurt-Sauerrahm-Knoblauch Sauce servieren.