Vollwert-Gemüse-Quiche

1/3 Teig

Dauer: Mittel Kategorie: Backrezepte Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig

4 Personen



Zutaten

250 G	Buchweizenmehl
50 G	Butter
75 G	Magertopfen
150 ML	Wasser
1 PRISE	Salz
ETWAS	Butter und Mehl für die Form

Zubereitung

1. Mehl, Butter und die restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten.
2. Ca. 30 Minuten rasten lassen.
3. Den Teig ca. 4 mm dick ausrollen, in die Form legen, andrücken, mit einer Gabel mehrere Male einstechen.
4. Teig mit Backpapier auslegen und mit Linsen oder Spalterbsen beschweren.
5. Ca. 10 Minuten bei 160° backen.

SEMINAR BÄUERINNEN

Vollwert-Gemüse-Quiche

2/3 Belag

Dauer: Mittel Kategorie: Backrezepte Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig

4 Personen



Zutaten

600 G Gemüse (Zucchini, Karotten, Paprika, Kohlrabi, Lauch, Sprossen, Zwiebel)	
0,5	Knoblauchzehe nach Belieben

Zubereitung

1. Gemüse waschen, schälen und würfelig schneiden.
2. Öl in die Pfanne geben, die Zwiebel leicht anbraten und das restliche Gemüse hinzufügen.
3. Auf mittlerer Hitze leicht dünsten.

SEMINAR BÄUERINNEN

3/3 Guss - Fertigstellung

Dauer: Mittel Kategorie: Backrezepte Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig

4 Personen



Zutaten

100 G	Milch
2	Eier
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
ETWAS	Muskat
60 G	geriebenen Käse

Zubereitung

1. Gedünstetes Gemüse auf den vorgebackenen Teig geben.
2. Anbacken und nach 5 Minuten den Guss darüber geben.
   Dafür alle Zutaten gut verrühren.
3. Weitere 5 Minuten garen, den geriebenen Käse darüber streuen
   und ca. 20 bis 25 Minuten fertig backen.