

Bunte Quiche

Für 4 Personen

Mürbeteig:

150 g Dinkelmehl (Vollkorn)

50 g gemahlene Mandeln

100 g weiche Butter

1 Ei

½ TL Salz

Füllung:

1 EL Speiseöl

200 g Lauch

200 g Brokkoli

200 g Möhren

100 g Spinat

3 Eier

150 g Schmand

150 g Ziegenfrischkäse

2 EL geriebener Hartkäse

Salz, Pfeffer, Muskat



Zutaten für den Mürbeteig in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Eine Springform mit Öl oder Butter einfetten. Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und einen 3 – 4 cm hohen Rand formen.

Brokkoli waschen und in kleine Stücke teilen (ca. 1 – 2 cm groß). Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Möhren schälen, in feine Scheiben schneiden, Spinat waschen.

Lauch in Speiseöl ca. 2 Min. andünsten. Brokkoli und Möhren dazugeben und das Ganze 5 Min. dünsten. Spinat hinzu-fügen und weitere 2 Min. garen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Eier, Schmand und Ziegenfrischkäse miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Geriebenen Hartkäse unterrühren.

Das Gemüse gleichmäßig auf dem Teig in der Springform verteilen und mit der Eier-Schmand-Käse-Mischung übergießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft) ca. 25 Min. backen.

Weitere Rezepte unter [mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com), Stichwort „Rezepte“.