

Gartenmelde Quiche

Zutaten (Für 4 Portionen):

Für den Teig:

200 g Vollkornmehl
150 g Quark
1 Prise Salz
5 EL Sonnenblumenöl
2-3 EL Wasser

Für die Füllung:

1 Zwiebel
800 g Gartenmelde, Sonnenblumenöl
2 TL Gemüsebrühe
Pfeffer
Paprika
1-2 Eier
200 g Naturjoghurt oder saure Sahne
200 g Schafskäse oder würziger Hartkäse zum Reiben

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten | Davon Backzeit: 40 Minuten

So geht's:

Teig:

Zutaten mischen, Teig kneten; in eine Folie wickeln und eine halbe Stunde lang kühl stellen.

Füllung:

Die Zwiebel fein würfeln; Gartenmelde waschen, Blätter abzupfen und fein hacken; die Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten; die gehackte Gartenmelde und etwas Wasser hinzufügen, Melde kurz dünsten und mit Gemüsebrühe, Paprika und Pfeffer würzen; den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und in die gefettete Kuchen- oder Quicheform legen. Eier verquirlen, salzen, mit Joghurt oder saurer Sahne mischen, unter das Gemüse heben; die Mischung auf dem



Luch Gärtnerei

IM HAVELLAND

Rezeptsammlung

Teigboden verteilen, Käse über der Quiche verteilen, auf der mittleren Schiene
im Backofen bei 180°C 40 Minuten backen.

Guten Appetit 😊