GemüseLiebe
Vom Beet in die Kiste.

KAROTTEN-LAUCH-QUICHE

- Rezept der Woche -

- Für zwei Personen bis drei Personen -

ZUTATEN

Für den Teig:

150 g Mehl
(bevorzugt Dinkelmehl, Typ 1050)
plus etwas Mehl zum Ausrollen

150 g Magerquark

140 g weiche Butter

1 TL Salz

Für den Belag:

300 g Karotten

1 – 2 Stangen Lauch

1 Ei

200 g Créme fraîche

1 Knoblauchzehe

ca. 20 g Parmesankäse gerieben

Salz und Pfeffer

Utensilien: Spring-, Quiche- oder Pieform
mit einem Durchmesser von 26 – 28 cm

Oder wenn man es eilig hat, kann man einfach eine Packung Blätterteig verwenden :)

ZUBEREITUNG

Backoffen auf 200°C vorheizen (Ober-/Unterhitze)

Mehl, Quark, Butter und Salz zu einem glatten, geschmeidigen, relativ weichen Teig verkneten. In einer Schüssel zugedeckt an einem kühlen Platz ca. 10 Min. ruhen lassen

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden

Lauch putzen und in feine Ringen schneiden

Karotten in einem Topf, in dem auch noch der Lauch Platz finden muss, mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen aufsetzen

Wenn die Karotten schon 2 Min. richtig gekocht haben, den Lauch zufügen

Nochmal aufkochen und wenige Min. weiterköcheln. Die Gemüse sollen gerade eben gar sein

Das Gemüse in einem Sieb gut abtropfen lassen

In einer Schüssel das abgetropfte Gemüse mit Ei und Créme fraîche vermischen. Knoblauch pressen und beigeben. Kräftig salzen und pfeffern

Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, etwas Mehl auf die Hand nehmen und den Teig zu einem dünnen runden Fladen ausrollen und in die Kuchenform legen

Mit den Fingern einen kleinen Rand hochdrücken und den Boden mit einem Gabel einstechen

Teig ohne Belag 8 Min. backen

Form aus den Backoffen nehmen und die Gemüsefüllung auf den Teig gießen, glattstreichen und mit dem Parmesankäse bestreuen

Quiche backen bis sie appetitlich gebräunt ist (ca. 20 Min.).

Macarena Gargiulo - Nikolaos Avramidis - Steffen Handmann
Bahnhofstr. 52 • 68535 Edingen-Neckarhausen • 0176 13972455 • info@gemueseliebe.com