



QUICHE MIT BROKKOLI, WALNÜSSEN UND GETROCKNETEN TOMATEN

Für ca. 12 Stücke:

Teig:	Belag:
175 g Weizenmehl	700 g Brokkoli
125 g Magerquark	50 g eingelegte, getrocknete Tomaten*
3 EL Olivenöl*	2 Frühlingszwiebeln
3 EL Milch	1 EL Olivenöl*
Salz*	70 g Walnüsse*
	250 ml Sahne
	2 Eier
	50 g geriebener Parmesan
	Salz*
	Pfeffer*

Mehl, Quark, Olivenöl, Milch und Salz zu einem glatten Teig kneten. In Folie wickeln und etwa eine Stunde kalt stellen. Eine Springform einfetten und mit Mehl leicht bestäuben, ebenfalls kalt stellen.

In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen und in Salzwasser kochen, nicht zu weich. Kalt

abschrecken und gut abtrocknen. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten ebenfalls klein schneiden.

Walnüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, zur Seite stellen. In der Pfanne nun Olivenöl erhitzen und Brokkoli und Frühlingszwiebeln anschwitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig auf leicht bemehlter Fläche ausrollen und die Springform damit auslegen. Mit der Gabel den Teig mehrfach einstechen. Das angebratene Gemüse, Walnüsse und Tomatenstücke gleichmäßig in der Springform verteilen.

Sahne, Eier, Salz und Pfeffer gut verrühren. Über das Gemüse gießen und mit Parmesan bestreuen. Die Quiche im Ofen bei 180°C ca. 40 Minuten backen.

© TransFair

