

## **Gemüse-Quiche (für 1 Quiche)**

### **Zutaten:**

#### **Teig**

125 g Magerquark

5 EL Öl

5 EL Milch

200 g Vollkornmehl

1/2 Pck. Backpulver

Salz

#### **Füllung**

750 g Rosenkohl oder anderes Gemüse nach Wahl (TK oder frisch)

2 Zwiebeln

150 g saure Sahne

2 EL Rapsöl

150 ml Gemüsebrühe

2 Eier

1 TL Senf

Ca. 100 g geriebener Käse

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## **Zubereitung:**

1. Rosenkohl putzen, äußere Blätter entfernen Strunk vorsichtig entfernen und kreuzweise einritzen
2. Rosenkohl in leicht kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen
3. Zwiebeln würfeln und in einer großen Pfanne erhitzen. Rosenkohl hinzugeben und ca. 5 Minuten mitbraten, danach würzen
4. Sahen, Gemüsebrühe, Eier, Senf und einen Teil des Käse in einer Schüssel verrühren, ggf. abschmecken
5. Ofen vorheizen (180 °C).
6. Teig vorbereiten. Dazu alle Zutaten miteinander vermengen und teig ausrollen
7. Teig in die Quiche Form legen und ggf. zurechtlegen oder die Ränder etwas einklappen (ggf. Backpapier drunter legen oder einfetten).
8. Rosenkohl Mischung auf dem Teig verteilen und mit der Sauce übergießen. Restlichen Käse darüber streuen.
9. Nach Bedarf im Ofen backen (ca. 45 Min.)