

# Gemüse-Quiche mit Brokkoli

Pizza » Quiches

## Zutaten (4 Personen)

- » 200g Dinkelmehl
- » 50g Butter/Margarine
- » 300g Quark
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 rote Paprika
- » 2 EL Olivenöl
- » 125g Schafskäse
- » 2 Ei(er)
- » 125ml Milch
- » 1 TL Oregano
- » 500g Brokkoli
- » 3 EL Semmelmehl
- » 50g geh. Mandeln
- » 12 schwarze Oliven

## Bewertung



### Beschaffung

guten Supermarkt



### Kosten

6-10€



### Zubereitungszeit

61-90min

## Zubereitung

1. Mehl und grob gehackte Butter verkneten. 200g Quark, 1/2TL Salz zufügen, zu einem glatten Teig verarbeiten. Zur Kugel formen, 30min kühlen.

2. Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein hacken. Paprika waschen, putzen, würfeln. Öl erhitzen, Knoblauch, Zwiebel, Paprika darin andünsten. Käse zerbröckeln, mit übrigem Quark, Eiern, Milch und Oregano verrühren. Brokkoli abbrausen, putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3. Ofen auf 200°C vorheizen. Teig etwas größer als die Form (Durchmesser 28cm) ausrollen. Gefettete Form damit auskleiden, einen Rand hochziehen. Teigboden mit Bröseln bestreuen.

4. Brokkoli mit Salz, Pfeffer würzen, in die Form geben und mit Mandeln bestreuen. Die Quarkmasse mit Gemüse, Oliven mischen und über den Brokkoli verteilen. Auf der untersten Schiene ca. 30min backen. Evtl. mit Oregano garniert servieren.

Nährwerte: 650kcal/E30g/F40g/KH48g pro Portion

angelegt am: 20.11.2003

Rezept-Nr: 730

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke