

Brokkoli Quiche



ZUTATEN FÜR DEN GRUNDTEIG (MÜRBBTEIG)

- 200g Mehl
- 100g Butter oder Margarine
- ½ TL Salz
- 6 EL Wasser

ZUTATEN FÜR DEN BELAG

- 500g Brokkoli
- 2 Tomaten
- 125g Mozzarella
- 125g Magerquark
- 100ml Milch
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

FÜR DIE FORM

- Butter oder Margarine
- Mehl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für den Grundteig (Mürbteig) das Mehl auf ein Backbrett sieben, die Butter oder Margarine in kleinen Flöckchen darüber verteilen und dann das Salz drüberstreuen. Eine kleine Mulde in der Mitte des Mehls hineindrücken und das Wasser reingießen. Alles schnell per Hand zu einem Mürbteig verkneten. Den Teig dann in Alufolie oder Frischhaltefolie einwickeln und für 2 Stunden im Kühlschrank in einer Schüssel kühlen.

Schritt 2

Den Brokkoli waschen, die Röschen einzeln abtrennen und den Strunk in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen. Dann zuerst die Strunk Würfel und die Tomaten für eine Minute in kochendem Wasser garen. Anschließend die Röschen dazu geben und alles für zwei Minuten weiter garen lassen. Damit die Bissfestigkeit erhalten bleibt, nach dem Garvorgang das Gemüse in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Danach können die beiden Tomaten gehäutet werden und separat auf einem Schneidebrett in kleine Stücke geschnitten werden.

Schritt 3

Die Springform mit Butter oder Margarine austreichen und danach mit etwas Mehl bestäuben. Den Mürbteig aus dem Kühlschrank nehmen, die Folie entfernen und dann den Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 4 mm dick ausrollen und damit den Boden und Rand der Springform auslegen. Tipp: mit einer Gabel mehrmals verteilt in den Teigboden leicht einstechen.

Schritt 4

Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit den Tomatenstücken auf dem Teig verteilen.

Schritt 5

Quark, Milch und Eier in einer Rührschüssel mit dem Rührgerät verrühren und die Brokkoli Strunk Würfel und Röschen dazu geben. Abschließend alles über den Teig in der Springform geben und auf der vorletzten Ebene bei 180° C Ober-/Unterhitze für ca. 30 Minuten backen.

Schritt 6:

Nach dem Backen in der Springform die Brokkoli Quiche noch wenige Minuten abkühlen lassen. Danach einfach auf eine Tortenplatte schieben und warm servieren.

Unser Tipp von Herzen:

Ein Herz aus Papier oder Karton ausschneiden und in die Mitte der fertig gebackenen Quiche legen. Anschließend geriebenen Parmesankäse mit einem kleinen Löffel um das Herz außen herumstreuen, danach das Papier oder Karton Herz entfernen. Einfach eine liebevoll-lecker würzige Idee.



Weitere leckere Rezepte gibt es auf
www.constructa.de/rezepte



Jetzt Constructa auf Facebook folgen:
www.facebook.com/Constructa.Deutschland