

Rezepte-Tipp

Broccoli-Lauch-Quiche



für 4 Personen

Zutaten:

Teig: 100 g glattes Mehl 100 g Dinkelvollkornmehl 1 Pkg. Trockengerm 1 TL Salz 40 g
Margarine 1/8 Liter lauwarmes Wasser Fülle: 300 g Broccoli 2 große Stangen Lauch 1 EL Olivenöl
1 Paradeiser 1 roter Paprika 2 Eier 150 g Magerjoghurt Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano, Muskatnuss,
Knoblauch 30 g Käse 45% F.i.T., gerieben Margarine zum Befetten der Springform.

Zubereitung:

- Mehl, Germ, Salz, Butter und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort „gehen“ lassen
- Springform mit Margarine ausfetten
- Broccoli in Röschen teilen, in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken
- Lauch an der Längsseite halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lauch darin hell anschwitzen
- Paradeiser am oberen und unteren Ende kreuzweise einschneiden und für ca. 10 Sekunden in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in kleine Würfeln schneiden
- Paprika in kleine Stücke schneiden
- Eier mit Joghurt sowie den Gewürzen verquirlen
- Backrohr auf 220°C vorheizen
- Teig

dünn ausrollen, Springform damit so auslegen, dass rundum ein ca. 1,5 cm hoher Rand entsteht• Lauch und Broccoli in der Form verteilen und mit der Joghurt-Eiermischung übergießen. Quiche mit Paprika- und Paradeisstreifen belegen und mit Käse bestreuen

Nährwerte:

1 Portion: 410 Kcal / 20 g Eiweiß / 18 g Fett / 41 g KH / 10 g Bst / 3 BE
4 Portionen: 1630 Kcal / 78 g Eiweiß / 71 g Fett / 165 g KH / 40,5 g Bst / 12 BE

Weitere Tipps zur Ernährung und Rezepte unserer Xundheitswelt-Betriebe finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.