



PATRICK ROSENTHAL
@patrick_rosenthal

Kochen und Backen ist für ihn viel mehr als nur das Zubereiten von Essen. Der Kochbuchautor und Fotograf Patrick Rosenthal entwickelt leckere Rezepte, die schnell und einfach zubereiten sind.



WEB-TIPP

Viele weitere tolle Rezepte und Inspirationen unter dm.de/rezepte

Quiche

MIT GEMÜSE UND KERNEN



PRO STÜCK: 1.328 KJ (319 KCAL)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 65 Min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel **REICHT FÜR** 1 QUICHE (12 STÜCKE)

Zutaten

Für 1 Quiche

Füllung:

- ½ Bund Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 50 g Kirschtomaten, halbiert
- 450 g Lieblingsgemüse (Zucchini, Karotten, Brokkoli, Paprika etc.), gehobelt oder geraspelt
- 1 Becher Schmand
- 3 Bio-Eier
- 1 TL dmBio Gemüsebrühpulver*
- Salz

Teig:

- dmBio Schwarzer Pfeffer*, frisch gemahlen
- 100 g Bergkäse, gerieben
- 50 g dmBio Nusskernmischung*, grob gehackt
- 50 g dmBio Kürbiskerne*
- 250 g dmBio Weizenmehl, Type 550*
- 125 g Butter
- ½ TL Salz
- 1 Bio-Eigelb
- 1 EL kaltes Wasser

Zubereitung

Aus **Mehl, Butter, Salz, Eigelb** und **Wasser** einen Mürbteig herstellen. Ausrollen, auf den Boden der Quiche-/Springform legen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. **Zwiebeln, Tomaten** und **Gemüse** auf dem Teigboden verteilen.

Schmand, Eier, Gemüsebrühpulver, Salz und Pfeffer verrühren. Dann **Käse** und die Hälfte der **Nüsse** und **Kürbiskerne** unterrühren.

Eiermischung über die Quiche gießen, restliche Nüsse und Kürbiskerne darauf verteilen, dann 35 bis 40 Minuten backen. ●

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

- 250 g dmBio Weizenmehl, Type 550*
- Salz
- dmBio Gemüsebrühpulver*
- dmBio Schwarzer Pfeffer*
- 50 g dmBio Nusskernmischung*
- 50 g dmBio Kürbiskerne*

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 50 g Kirschtomaten
- 450 g Lieblingsgemüse (Zucchini, Karotten, Brokkoli, Paprika etc.)

AUS DEM KÜHLREGAL:

- 125 g Butter
- 4 Bio-Eier
- 1 Becher Schmand
- 100 g Bergkäse