



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 zuzubereiten sind.



#### WEB-TIPP

Viele weitere tolle Rezepte und Inspirationen unter [dm.de/rezepte](https://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 Gemüsebrühepulver\*
- Salz
- dmBio Schwarzer Pfeffer\*, frisch gemahlen
- 100 g Bergkäse, gerieben
- 50 g dmBio Nusskernmischung\*, grob gehackt
- 50 g dmBio Kürbiskerne\*

#### Teig:

- 250 g dmBio Weizenmehl, Type 550\*
- 125 g Butter
- ½ TL Salz
- 1 Bio-Eigelb
- 1 EL kaltes Wasser

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, Gemüsebrühepulver, 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 Gemüsebrühepulver\*
- ☐ 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