



KIONA SCHLEIFENBAUM  
MITARBEITERIN IM  
dm-MARKT IN ESSEN

„Für eine Quiche nehme ich auch gerne Gemüse, das nicht mehr knackig genug für Salat ist. Dabei gehört für mich immer ein Hauch Muskat dazu.“

Suchen Sie ein Rezept aus älteren **alverde**-Ausgaben? Stöbern Sie online in unserer Rezept-Sammlung unter [dm.de/rezepte](https://dm.de/rezepte)

# Tomaten-Lauch-Quiche

MIT KAREMELLISIERTEN WALNUSSKERNEN



PRO PORTION: 788 kJ (188 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min. + 35 Min. Backzeit

SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel REICHT FÜR 1 QUICHE/12 STÜCKE

## Zutaten

für eine Quiche (12 Stücke)

- ☐ 300 g dmBio Weizenmehl Type 1050 oder Weizenvollkornmehl\*
- ☐ 45 ml dmBio natives Olivenöl extra
- ☐ 120 ml Leitungswasser
- ☐ 1 TL Saphir Meersalz
- ☐ 3 Bio-Eier
- ☐ 300 ml dmBio Hafer Creme Cuisine\*
- ☐ 1 EL dmBio italienische Kräuter\*
- ☐ 1/2 Lauch
- ☐ 200 g Cherrytomaten
- ☐ 1 Handvoll dmBio Walnusskerne\*
- ☐ 1 EL dmBio Rohrohrzucker\*
- ☐ nach Belieben Frühlingszwiebeln, klein geschnitten

INSTA-GRAM

Haben Sie das Rezept ausprobiert? Posten Sie das Bild auf Instagram unter dem Hashtag #alverderezept!

Für den Teig **Mehl**, **Olivenöl**, Leitungswasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und in eine Quicheform (ca. 28 cm) drücken.

**Eier**, **Hafer Creme Cuisine** und **Kräuter** verquirlen. Auf den Teig gießen.

**Lauch** längs halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. **Tomaten** halbieren. Beides auf der Quiche verteilen. 30 bis 35 Minuten bei 180 Grad backen.

**Walnusskerne** in einer Pfanne kurz rösten. Drei Esslöffel Wasser und den Zucker dazugeben und auf mittlerer Hitze karamellisieren. Vor dem Servieren auf die Quiche geben. Nach Belieben mit klein geschnittenen **Frühlingszwiebeln** dekorieren.

## Einkaufsliste

### VOM dm-MARKT:

- ☐ 300 g dmBio Dinkelmehl Typ 1050 oder Dinkelvollkornmehl
- ☐ dmBio extra natives Olivenöl
- ☐ Saphir Meersalz

- ☐ 300 ml dmBio Creme Cuisine, Hafer
- ☐ dmBio italienische Kräuter
- ☐ dmBio Walnusskerne
- ☐ dmBio Rohrohrzucker

### AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- ☐ 1/2 Lauch
- ☐ 200 g Cherrytomaten

### SONSTIGES:

- ☐ 3 Bio Eier