


Quiche

ZUTATEN für eine 28er Form:

200g	Einkornvollkornmehl
125g	Butter, kalt und gewürfelt
125g	Topfen
1/2 TL	Salz
80g	Parmesan, gerieben
4	Eier
180ml	Mandelmilch
	Pfeffer
400g	Gemüse



SO WIRDS GEMACHT:

1. Einkornvollkornmehl in eine Schüssel geben. Butter, Topfen und Salz dazu und schnell zu einem Mürbteig verarbeiten (Ich mache das ganz faul im Food Processor). Mindestens 30 Minuten (wenn geht länger) im Kühlschrank rasten lassen, damit die Schalenbestandteile quellen können.
2. Lauch klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Kokosöl anbraten. Würzen und auf die Seite stellen.
3. **Backofen auf 210° O/U vorheizen.**
4. Teig ausrollen und in eine Tarteform legen. Rand hochziehen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Backpapier drauf und Hülsenfrüchte rein – 15 Minuten blindbacken. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und nochmal 5 Minuten knusprig backen.
5. Währenddessen Eier aufschlagen und mit Mandelmilch, Parmesan und Gewürze pürieren. Gemüse
6. Lauch auf den Mürbteig füllen, Eiermasse darüber und ca. 20 Minuten backen, bis die Quiche eine schöne Farbe hat.

