Gemüsequiche mit Joghurt-Kräuterdip und Salat

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Zutaten

200 G	Dinkelvollkornmehl
80 G	Butter
120 G	Topfen
1 TL	Salz

Zubereitung

1. Mehl und Salz vermischen und mit Butter abbröseln, Topfen dazugeben, rasch zu einem Teig kneten und 1 1/2 Stunden kühl stellen.
2. Rohr auf 190°C vorheizen.
3. Den Zwiebel würfelig schneiden und das Gemüse nach Saison waschen, putzen und nach belieben schneiden.
4. Zwiebel in etwas Öl glasig anlaufen lassen und Gemüse dazugeben. In einem Nudelsieb Gemüse abtropfen, etwas abkühlen lassen, geriebenen Käse untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Obers und Eier gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.
6. Den Quicheteig dünn ausrollen und die Quicheform damit auslegen. Dabei den Teig am Rand etwas hochziehen, den Boden mit einer Gabel mehrmals anstechen und im heißen Rohr ca. 10 Minuten vorbacken.
7. Die Fülle auf den Teig geben, und das Ei-Obers-Gemisch darüber verteilen.
8. Bei 190° ca. 40–50 Minuten fertig backen.
9. Ca. 10 Minuten ruhen lassen und lauwarm mit Joghurt-Käuterdip und einem grünen Salat servieren.