

# BROKKOLI QUICHE / GENIAL EINFACH, WÜRZIG & LECKER / QUARK-ÖL-TEIG



Diese Quiche ist mit einem leichten Quark-Öl-Teig zubereitet und schmeckt wunderbar würzig und lecker. Gefüllt ist die Quiche mit etwas Gruyère Käse, getrockneten Tomaten und Brokkoli-Röschen.



Zubereitungszeit  
**20 Minuten**



Back-/Kochzeit  
**30 Minuten**

FORMGRÖSSE:

Backform: rund  
Durchmesser: 22 cm  
Höhe: 3 cm

## VORBEREITUNG

Fette eine Tarteform mit Heheboden mit Backtrennspray. Koche etwa 1 Liter Wasser in einem Topf auf und füge ½ TL Salz und ½ TL Natron hinzu und blanchiere (koche) die Brokkoli-Röschen 2-3 Minuten darin. Durch das Natron bekommen sie eine schöne Farbe. Nimm die Röschen dann aus dem Wasser heraus.

## QUARK-ÖL-TEIG

Verrühre das Mehl mit dem Backpulver, Salz und den Chiliflocken. Füge den Quark, das Ei und Olivenöl hinzu und knete den Teig kurz mit den Händen zusammen. Knete aber nicht zu lange, damit der Teig nicht zu fest wird.

Rolle ihn nun auf einer Silikonmatte zu einem 26 cm großen Kreis aus und lege die Backform damit aus, so dass ein hoher Rand entsteht.

## FÜLLUNG

Verrühre die Sahne mit Milch, Ei, dem geriebenen Gruyère Käse, Salz und Pfeffer. Schneide den Porree in Streifen und die Tomaten klein und rühre sie vorsichtig ein. Gieße die Füllung auf den Teig und verteile sie gleichmäßig. Lege die Brokkoli-Röschen darüber und backe die Quiche im vorgeheizten Ofen bei 180°C O/U für etwa 35-40 Minuten. Der Boden soll schön hellbraun gebacken sein. Falls du keine Tarteform mit Löchern und Heheboden besitzt, kann es sein, dass sich die Backzeit um 5 Minuten verlängert.

Lasse die Quiche nach dem Backen kurz abkühlen, löse sie aus der Form heraus und serviere sie warm oder kalt.

Viel Spaß beim Nachmachen!  
Eure Sally <3

## QUARK-ÖL-TEIG:

- 175 g** Mehl
- ½ TL** Backpulver
- ½ TL** Salz
- ¼ TL** Chiliflocke
- 100 g** Quark (Magerstufe)
- 1** Ei
- 20 ml** Olivenöl

## FÜLLUNG:

- 150 g** Brokkoli-Röschen
- 100 ml** Sahne
- 100 ml** Milch
- 1** Ei
- 50 g** Gruyère-Käse
- 1 Pr.** Salz
- ¼ TL** Pfeffer
- 50 g** getrocknete Tomaten
- 100 g** Porree / Lauch