

Gemüse-Quark-Quiche

Zutaten | 12 Portionen für eine Quiche- oder Tarteform (Ø 28 cm)

Knetteig:	
175 g	Weizenmehl
1 Msp.	Backpulver
½ TL	Salz
125 g	Magerquark
75 g	Butter
etwas Butter und Weizenmehl für die Form	
Belag:	
400 g	Porree (Lauch)
100 g	Cocktailtomaten
100 g	Zucchini
Guss:	
300 g	Magerquark
5	Eier Größe M
Salz, frisch gemahlener Pfeffer und Muskatnuss	

Zubereitungszeit: 20 Min., Backzeit ca. 60 Min.

Zubereitung:

- Die Backform einfetten und mehlen.
- Den Backofen auf 180 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Mehl mit dem Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem elektrischen Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer runden Platte (Ø 32 cm) ausrollen, in die Quicheform legen und den Rand andrücken.
- Mit einer Gabel den Boden mehrmals einstechen.
- Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben und den Boden im unteren Drittel 20 Minuten vorbacken.
- Porree putzen und in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.
- Porreestreifen und Zucchinischeiben auf dem Boden verteilen.
- Eier mit Quark verschlagen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und über den Belag gießen.

- Cocktailtomaten waschen, halbieren und auf dem Belag verteilen.
- Die Quiche ca. 40 Minuten backen und noch warm servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 131 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
173 kcal	8,6 g	15,3 g	9,4 g	131 mg