

Gemüsequiche mit Spargel und Möhre



Probiert die Quiche mal anders: mit Kohlrabi, Erbsen, Zucchini, Paprika, Aubergine, Spitzkohl ... es passt, was gerade Saison hat!

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 250 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 1/2 TL Salz
- 150 g kalte Butter
- 300 g grüner Spargel
- 300 g Möhren
- 1 EL Bratöl
- 200 g Schmand
- 200 g Sahne
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/4 TL Muskat
- 4 Eier
- 100 g Gouda (Ziege oder Kuh)

Auf einen Blick

 **Warme Mahlzeit**

 **Zeit: 2 Stunden**
Mit Kind: 2 Stunden

 **Allergene: Ei, Milch, Gluten**

So geht's

1. Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Butter mit der Reibe grob reiben, mit den Händen locker mit dem Mehl vermischen und zügig zu einem Teig verkneten. Ist der Teig zu krümelig, etwa einen – oder mehrere – Esslöffel kaltes Wasser dazugeben.
2. Eine Springform mit Backpapier auslegen. Teig hineinlegen, flach drücken, mit den Fingern die ganze Springform auskleiden und auch den Rand hochdrücken. Die Form abdecken und kühl stellen.
3. Backofen auf 200° C Umluft vorheizen.
4. Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Auflaufform mit dem Öl vermengen, 15 Minuten im Ofen backen und herausnehmen.
5. Backofen auf 160° C Ober-/Unterhitze runter stellen.
6. Schmand, Sahne und Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
7. Käse reiben.
8. Das leicht abgekühlte Gemüse auf dem Teig verteilen, Sahne-Schmand-Mischung darüber gießen und Käse darauf verteilen.
9. Quiche auf der unteren Schiene 50–60 Min. backen.