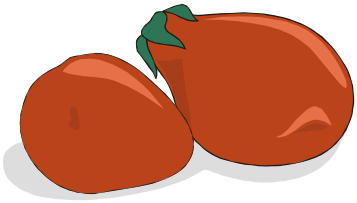
Gemüse-Quiche

Für den Teig: (Gedacht für eine Springform, für ein Blech in Klammern)

200 (400g) Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
3 EL (7 EL) Wasser
½ TL (1TL) Vollmeersalz
120g (220g) Butter

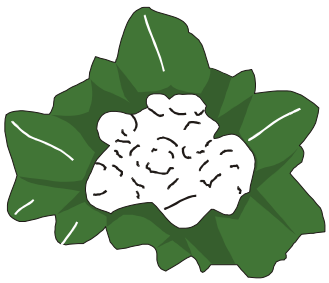


Für den Belag:

500g (800g) Gemüse der Jahreszeit
(besonders eignen sich Wirsing, Grünkohl, Mangold, aber auch Broccoli, Lauch, etc.)
evtl. mit fein gescheibelten Möhren gemischt
1-2 EL frische, oder 1TL getrocknete Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano, Estragon, Kerbel, o.ä.)
(nicht unbedingt notwendig)

2 TL (4TL) gekörnte Gemüsebrühe
2 (4) Eier
1/8l (1/4l) Sahne (Sauerrahm oder Creme Fraiche)
½ TL (1TL) Meersalz
2MSp. (4) geriebene Muskatnuß
1MSp. (2) Cayennepfeffer
100g (175g) Bergkäse, Emmentaler, o.ä.

So wird ´s gemacht:

Das frisch gemahlene Mehl in einer Schüssel mit dem Wasser, Meersalz und der kalten Butter zu einem glatten Teig verkneten, 30 Min. ruhen lassen.
Springform damit auslegen, einen 2cm hohen Rand bilden und diesen abrädeln.
Den Teigboden mit der Gabel mehrmals einstechen.
Für den Belag das Gemüse putzen, waschen, zerkleinern und mit wenig Wasser dünsten, (Wirsing, Mangold, etc. erst dünsten)
Die gewaschenen Kräuter feinhacken.
Das Gemüse in einem Sieb gut abtropfen lassen, evtl. ausdrücken, hacken und in einer Schüssel mit den gehackten Kräutern und der gekörnten Brühe mischen.
Die Eier mit der Sahne, dem Salz, dem Muskat und dem Cayennepfeffer verquirlen. Den geriebenen Käse unterrühren.
Die Kräutermischung auf dem Teig verteilen und mit der Eiersahne übergießen.
(Man kann auch Gemüse und Eiersahne schon vorher in der Schüssel mischen, die Masse ist dann nicht so flüssig.)

Backofen auf 200° schalten und die Quiche auf der mittleren Schiene ca. 40- 45 min. backen.