
vegetarische Brokkoli-Quiche

für den Mürbeteig:

250g Mehl

125g kalte Butter

1 Ei

etwas Salz

für die Füllung:

1 Kopf Brokkoli

150g geriebener Käse + etwas zum Bestreuen

4 Eier

150g Naturjoghurt

frische Kräuter

außerdem Hülsenfrüchte zum Blindbacken



Alle Zutaten für den Mürbeteig gerade so lange verkneten, dass sie sich gut verbunden haben. Die Teigkugel dann in Frischhaltefolie wickeln und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Brokkoli in Brühe ca. 7 Minuten fast gar kochen.

Nach dem Ende der Ruhezeit den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen und eine Backform mit Backpapier auslegen. Den Teig so groß ausrollen, dass sich damit die Form auskleiden lässt und dabei ein Rand von ca. 4 cm entsteht. Eine Lage Backpapier auf den Teig legen und die Hülsenfrüchte darüber schütten. Ein wenig verteilen, sodass der Teig überall gleichmäßig beschwert wird. Nun ca. 10 Minuten bei 200°C blind backen. So wird der Teig nachher nicht matschig.

Während der Teig backt, könnt ihr schnell die Füllung vorbereiten. Dafür die Eier mit Joghurt und ein paar Kräuter nach Wahl verrühren und zum Schluss den geriebenen Käse dazu geben. Den Brokkoli bereit halten.

Nach Ablauf der 10 Minuten Backzeit die Backform aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 180°C herunter drehen. Die Hülsenfrüchte und die Lage Backpapier vom Teig herunter nehmen und die Füllung darauf geben. Dann nur noch die Brokkoliröschen darauf verteilen, mit dem restlichen Käse bestreuen und zurück damit in den Ofen für 35-40 Minuten.
