



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Gemüse Quiche



Bild: Michaela Kollmeder

ZUTATEN

100 g Butter
3 Eier
60 g gemahlene Mandeln
30 g Mandelmehl
1 EL geschrotete Leinsamen
Salz, Pfeffer
1 Aubergine
1 Chicorée
3 Möhren
250 g Schafskäse
50 ml Sahne

ZUBEREITUNG

Die Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, sodass sie nicht zu fest ist. Mit zwei Eiern schaumig schlagen, die gemahlene Mandeln, das Mandelmehl und die Leinsamen unterrühren. Etwas Salz hinzugeben. Eine Springform einfetten, den Boden mit Backpapier auslegen und den Teig am Boden gut andrücken. Am Rand etwas hochziehen. Im Ofen bei 180 Grad C Umluft für ca. 10 Minuten backen. Das Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen. Mit einem Sparschäler die Möhren zu Streifen verarbeiten. Die Blätter Chicorée vorsichtig einzeln entfernen. Die Aubergine in dünne Scheiben schneiden. Die Möhrenstreifen und die Chicorée Blätter kurz blanchieren. Den Käse ebenfalls in Scheiben schneiden. Nun das Gemüse und den Schafskäse abwechselnd kreisförmig in die Form schichten. Das dritte Ei und die Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Quiche gießen.

Alles bei 180 °C für 20 Minuten backen.

Für die Quiche können je nach Saison und EP auch Rote Bete, Kürbis, Paprika, Spargel, Zuckerschoten oder Zucchini verwendet werden.

Im Bild oben habe ich Zucchini, Paprika verwendet.

gesund & aktiv informiert

Mandelmehl ist saugfähiger als gemahlene Mandeln. Die richtige Kombination garantiert das Gelingen eines elastischen Teiges.