

Resis



Gemüsequiches (schnelles Rezept)

Zutaten:

Variation 1: 1 Pkg. Bio Blätterteig oder Mürbteig für Pikantes (gibt es fertig im Kühlregal)
2 Stangen Lauch in 1cm breite Ringe schneiden und in etwas Öl leicht dünsten,
150g geriebenen Käse,
1 Sauerrahm,
3 Eier,
Salz und Pfeffer.

Variation 2: 1 Pkg. Bio Blätterteig oder Mürbteig für Pikantes (gibt es fertig im Kühlregal)
200g Blattspinat grob schneiden und blanchieren, tiefgekühlten Blattspinat nur auftauen,
150g Feta oder beliebiger Käse,
1 Sauerrahm,
3 Eier,
Knoblauch, Salz und Pfeffer.

Zubereitung: Den Teig in eine passende Auflaufform legen (es sollte ein niedriger Rand entstehen).
Lauch oder Spinat überkühlt auf den Teig verteilen. Sauerrahm mit den Eiern versprudeln und würzen.
Diese Masse über auf den Kuchen gießen und den Käse darüber streuen.
Ev. mit Tomaten, Paprika, Oliven usw. belegen. Quiches bei 170° goldbraun backen