Gemüse-Quiche mit Hack

Pizza » Quiches

Zutaten (8 Stücke)

» 200g Mehl
» 100g Butter/Margarine
» Salz & Pfeffer
» 4 Ei(er)
» 1 Zwiebel(n)
» 2 EL Öl
» 400g Hackfleisch
» 1 Spitzkohl
» 2 Möhre(n)
» Muskat
» 250g Schmand
» 100g Gouda
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
91-120min

Zubereitung

1. Mehl, Butter, ½TL Salz und 1 Ei zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30min kalt stellen.

2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Hack zufügen und unter Wenden 6-8min krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.

3. Spitzkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Spitzkohl und Möhren im Bratfett 8-10min dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4. Mürbeteig auf wenig Mehl rund (Durchmesser 36cm) ausrollen. Eine Quicheform (Durchmesser 26cm) fetten, mit dem Teig auslegen, Rand etwas hochziehen. Mit Semmelmehl bestreuen. Hack und Spitzkohl-Möhren-Gemüse auf dem Teig verteilen.

5. Schmand und 3 Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Über die Quiche gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 1 Stunde backen. Käse reiben, ca. 20min vor Ende der Backzeit über die Quiche streuen. Mit Petersilie garnieren.

Nährwerte: 260kcal pro Stück

angelegt am: 06.02.2007 Rezept-Nr: 2197

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke