

Pikante Sauerrahm-Quiche mit Schnittlauch

Pizza » Quiches

Zutaten (8 Stücke)

- » 150g Magerquark
- » 6 Ei(er)
- » 6 EL Milch
- » 125ml Olivenöl
- » Salz & Pfeffer
- » 350g Mehl
- » 3 TL Backpulver
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 rote Paprika
- » 2 Bd. Schnittlauch
- » 100g Frühstücksspeck
- » 200g Kochschinken
- » 100g Salami
- » 400g Saure Sahne
- » Muskat
- » Cayennepfeffer

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Quark durch ein Geschirrtuch gut ausdrücken. Mit 1 Ei, Milch, Öl, 1TL Salz in eine Schüssel geben und verrühren. Mehl, Backpulver mischen, zur Quarkmasse geben. Alles verkneten. Teig zugedeckt 30min ruhen lassen.

2. Teig ausrollen. Eine gefettete Springform (Durchmesser 24cm) damit auskleiden, einen Rand hochziehen.

3. Zwiebel schälen. Paprika waschen, putzen, entkernen. Beides in feine Würfel teilen. Schnittlauch abbrasuen, trockenschütteln und fein schneiden. Speck, Schinken, Salami fein würfeln.

4. Ofen auf 160°C vorheizen. Speck auslassen. Zwiebel zufügen, glasig dünsten. Paprika, Schinken und Salami dazugeben, kurz anbraten. Schnittlauch unterheben.

5. Saure Sahne mit 5 Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Speckmasse ebenso würzen und auf dem Teig verteilen. Saure Sahne darüber geben. Quiche 40-45min backen. Lauwarm servieren.

Tipp: Statt Speck, Schinken und Salami eine weitere gewürfelte Paprika, 100g Möhren in dünnen Scheiben und 100g Mais in 20g Butter andünsten.

Nährwerte: 590kcal/E23g/F39g/KH35g pro Stück

angelegt am: 09.01.2004

Rezept-Nr: 791

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