



Spicy Brokkoli-Quiche mit Crème Fraîche-Füllung



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 1,5 Std. Kühlzeit + 40 Min. Backzeit

pro Portion: 4875 kJ, 1164 kcal, 61,8 g Kohlenhydrate, 27,2 g Eiweiß, 92,8 g Fett, 587 mg Cholesterin, 4,82 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



Zubereitung

Du liebst die Kombination aus Brokkoli und Käse genauso wie wir? Dann probiere unbedingt unser Rezept für Brokkoli-Quiche. Unsere Brokkoli-Quiche ist wirklich leicht zubereitet und schmeckt einfach genau. Probier' sie gleich aus, so easy geht's:

Step 1:

Für den Teig gibst du das Mehl, 1 TL Salz und den Zucker als Berg auf die Arbeitsfläche. Eine Mulde in die Mitte drücken und die Eigelbe und die Butter hineingeben. Mit einem Messer zerschneidest du alles grob, dann zusammen mit dem Wasser rasch zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Platte formen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor Ende der Kühlzeit heizt du den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vor.

Step 2:

Für die Füllung würfelt du die Zwiebel und den Knoblauch fein. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, dann die Würfel darin glasig andünsten, anschließend den Brokkoli in kleinen Röschen dazugeben und ca. 5 Minuten garen, salzen und pfeffern

Step 3:

Die Blättchen vom Thymian abzupfen und mit der Crème fraîche, etwas Zitronenabrieb, Muskat und Chili sowie Salz und Pfeffer verrühren. Dann fügst du die Eier und die Sahne auch noch dazu und verquirlst sie gut.

Step 4:

Jetzt rollst du den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn aus und hebst ihn in eine mit Backpapier ausgelegte Springform, ein paar Mal einstechen. Mit dem Teig einen kleinen Rand formen und die Zwiebel- Brokkoli-Mischung auf dem Boden verteilen. Nun die Eimasse darauf schütten und alles mit zerkrümelten Feta bestreuen. Im heißen Ofen lässt du nun alles ca. 40 Minuten lang goldbraun backen.

Zutaten

Menge

1	Zwiebel
1 kleines Bund	Thymian
2	Eigelb
175 g	Butter, gekühlt in Würfel geschnitten
1/2	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
150 g	unbehandelte Zitrone
1	Feta
2 EL	Knoblauchzehe
200 g	Butter
3 EL	Crème Fraîche
	kalt Wasser
	Chili
1	Brokkoli
200 ml	Sahne
	Muskat
1 TL	Zucker
4	Eier
250 g, plus etwas mehr	Mehl
	Salz