Henri Willig
henriwillig.com
T +31 (0) 299 65 5151
Montag bis Freitag 08:30 - 17:00 uur

Quiche mit Brokkoli und Käse

Zutaten

- 6 Scheiben Blätterteig oder herzhaften Kuchenteig (oder 1 Rolle)
- 5 Eier
- 130 ml Schlagsahne
- 100 g Rosmarin-Thymian-Käse (oder so viel, wie Sie mögen)
- 50 Gramm Erbsen
- 100 Gramm Brokkoli
- 3 Esslöffel Pinienkerne
- salz und Pfeffer nach Geschmack

Vegetarische Quiche

Eine Quiche beginnt immer mit einem leckeren Teigboden, und natürlich dürfen Sahne und Ei nicht fehlen. Da der Frühling in Sicht ist, entscheiden wir uns für grünes Gemüse: Erbsen für eine süße Note, Brokkoli für zusätzliche Vitamine und eine Handvoll Rucola für einen nussigen Geschmack. Und nicht zu vergessen: reichlich Käse, wie unser köstlich gewürzter Rosmarin-Thymian-Schafskäse von Henri Willig, der der Quiche das gewisse Etwas verleiht. Bevorzugen Sie einen Kuhkäse? Dann ist der Kräuter-Knoblauch-Käse eine tolle Alternative.

Vorbereitung

1: Verwenden Sie eine Rolle aus Blätterteig, Quiche oder herzhaftem Kuchenteig. Scheiben aus Blätterteig enthalten oft Butter und machen die Quiche besonders schmackhaft.

2: Fetten Sie Ihre Backform mit Butter ein. Legen Sie den Teig hinein und stechen Sie Löcher in den Boden. Mit einem Stück Backpapier und einer Schicht ungekochter Hülsenfrüchte bedecken. Backen Sie den Kuchen 15 Minuten bei 180°C. Entfernen Sie die Hülsenfrüchte und das Backpapier.

3: Schneiden Sie den Brokkoli in kleine Röschen und kochen oder dämpfen Sie ihn 5 Minuten lang. Dann gut abtropfen lassen. Die Sahne, die Eier, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen gut verquirlen. Den Brokkoli, die Erbsen und eine kleine Handvoll Rucola dazugeben. Den Rosmarin-Thymian-Käse von Henri Willig reiben und zuletzt unterrühren. Das Ganze auf den Quiche-Boden gießen. Den Käse und die Pinienkerne darüber streuen.

4: Die Quiche 30 Minuten lang bei 180 °C backen.

Henri Willig
henriwillig.com
T +31 (0) 299 65 5151
Montag bis Freitag 08:30 - 17:00 uur

Hier noch ein paar praktische Tipps, die die Zubereitung einer Quiche erleichtern:

Wählen Sie Blätterteig oder würzigen Kuchenteig. Verwenden Sie vorzugsweise Teigscheiben mit Butter für einen besonders schmackhaften Boden.
Blindbacken: Backen Sie den Teig vor, bevor Sie die Füllung hinzufügen. So bleibt der Boden auch mit der Füllung schön knusprig. Es mag kompliziert erscheinen, ist aber eigentlich ganz einfach.
Garen Sie das Gemüse kurz vor. Dämpfen Sie zum Beispiel den Brokkoli ein paar Minuten, bevor Sie ihn in die Quiche geben. Auf diese Weise vermeiden Sie harte Stücke in Ihrer Quiche. Achten Sie außerdem darauf, dass das Gemüse gut abgetropft ist.

Diese köstliche Quiche wurde von CookingQueensNL in Auftrag gegeben