

Bunte Gemüse Quiche

Zubereitet mit: Knorr

ca. 80 min | normal

Zutaten

für 6 Portionen

- 500 g Vollkornmehl
- 125 g Margarine
- 1/2 TL Jodsalz
- 300 g Karotten
- 150 g Pilze (z.B. Maitake, Shiitake oder Austernpilze)
- 150 g wilder Brokkoli (ersatzweise herkömmlicher Brokkoli)
- 80 g Frühlingszwiebeln
- 5 g frischer Thymian
- 4-5 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 50 g gehackte Walnüsse
- 100 ml Sojacreme (zum Kochen und Verfeinern) 17% Fett
- 2 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- 4 Eier (Größe M)
- 60 g Ziegenfrischkäse (20% Fett i. Tr.)
- Außerdem: 1 kg getrocknete Bohnen zum Blindbacken

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2712 kJ
Energie (Kilokalorien):	649 kcal
Fett:	36 g
davon gesättigte Fettsäuren:	7,9 g
Kohlenhydrate:	57 g
davon Zucker:	6,5 g
Ballaststoffe:	11 g
Eiweiß:	19 g
Salz:	1,2 g

Zubereitung

1. Mehl, gewürfelte Margarine, 250 ml kaltes Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt 30 Minuten kühl stellen. Inzwischen Backofen auf 170 °C Ober-/ Unterhitze vorheizten.

2. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Stücke schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Thymian waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Karotten, Pilze, Brokkoli und Frühlingszwiebeln zufügen und 1-2 Minuten anbraten. Thymian und Knoblauch zugeben und ca. 4 Minuten braten. Walnüsse, Sojacreme und Knorr Gemüse Bouillon zufügen, durchmischen, beiseitestellen und abkühlen lassen.

4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. ½ cm breit und etwas größer als der Durchmesser der Quicheform (ca. 28 cm Durchmesser) ausrollen. Quicheform mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand formen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Backpapier auf den Teig legen und mit getrockneten Bohnen beschweren. Boden im unteren Drittel des Backofens 20-30 Minuten vorbacken. Herausnehmen, Bohnen und Backpapier entfernen.

5. Eier in einer Schüssel verrühren, die Hälfte des Ziegenkäses und das Gemüse zufügen und gut durchmischen. Mit Pfeffer würzen. Gemüse-Mischung auf den Boden verteilen. Den restlichen Ziegenkäse darüber verteilen. Quiche weitere 20-30 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist.

Tipps zu diesem Rezept

Anstelle von Brokkoli Spinat oder Grünkohl verwenden. Statt Ziegenkäse Feta oder anderen Käse nach Belieben verwenden.

Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems:

Dieses Rezept enthält Karotten. Da Karotten reich an Vitamin A sind, ist auch dieses Rezept eine gute Vitamin A Quelle. Vitamin A unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Backzeit: 60 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen