

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Gemüsequiches auf Rucola Salat

Zutaten:	Zubereitung:
Quarkblätterteig herstellen:	
250 g Mehl 250 g Magerquark 250 g Butter	In eine Schüssel wiegen und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem festen Teig kneten, dieser lässt sich wie Blätterteig weiterverarbeiten.
Den Teig dünn auswellen, 12 Kreise ausstechen und in gefettete Muffinsförmchen geben, leicht andrücken, kalt stellen bis der Belag vorbereitet ist. Die Teigreste zusammenkneten, zu einem nicht zu dünnen Rechteck auswellen, in Streifen schneiden und mitbacken → kann später zur Garnitur verwendet werden.	
1 Bd. Lauchzwiebeln	Putzen, waschen, in feine Ringe schneiden.
6 Kirschtomaten	Waschen, vierteln.
200 g Brokkoli frisch oder gefroren	Waschen, in Röschen teilen und ca. 2 Minuten im Dämpfeinsatz dämpfen (entfällt bei Gefrorenem Brokkoli), das Gemüse in einer Schüssel mischen.
150 g geriebener Bergkäse	Ebenfalls mit dem Gemüse vermengen und auf die Törtchen verteilen.
4 Eier 100 g Sauerrahm Salz, Pfeffer, Thymian	Vermischen, über die Törtchen gießen.
Im Backofen bei 180 Grad Heißluft 20 Minuten backen.	
1 Bd. Ruccola	Putzen, waschen, grob zupfen.
1 fein gewürfelt Zwiebel 2 EL kalt gepresstes Öl 2 EL Essig 2 EL Gemüsebrühe 1 TL Senf Salz, Pfeffer	Vermischen, den Salat auf kalten Tellern verteilen und mit der Marinade beträufeln.
2 EL geröstete Körner	Auf dem Salat verteilen und jeweils eine heiße Quiche dazu setzen.

