

Brokkoli- Quiche

mit Schinken



TIPP

Den Strunk des Brokkolis klein würfeln und als Suppengemüse für später einfrieren.

ZUTATEN FÜR EINE QUICHE:

Für den Teig:

1 Ei (Größe M), 250 g Mehl
120 g gewürfelte Butter, ½ TL Salz

Für die Füllung:

4 Eier (Größe M)
1 Brokkoli, 1 Zwiebel,
150 g Kochhinterschinken,
250 ml Sahne, 1 TL Honig,
1 Prise Thymian,
Salz, Pfeffer

Für das Topping:

½ Bund Schnittlauch,
100 g Feta

ZUBEREITUNG:

1. Für den Mürbeteig Mehl mit Butter, Salz und Ei zügig zu einem krümeligen Teig verkneten und zu einer Kugel formen.
2. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche kreisrund ausrollen, eine Quiche-Backform damit auslegen (den überschüssigen Teigrand abschneiden) und für eine halbe Stunde kalt stellen.
3. Nebenbei den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
4. Für die Füllung den Brokkoli in einzelne Röschen teilen und den Schinken

sowie die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

5. Außerdem die Eier mit Sahne, Salz, Thymian, Honig und Pfeffer verquirlen – danach auf den Teigboden gießen und die trockenen Zutaten darüber verteilen.

6. Die Quiche für 25–30 Minuten goldbraun backen und kurz abkühlen lassen. Anschließend mit frisch gehacktem Schnittlauch und zerkrümeltem Feta servieren.