



Unsere Rezeptempfehlung zur BioBox KW 33

Möhren Quiche

Zutatenliste:

Für den Teig:

300 g Weizenvollkornmehl

150 g Butter

1 Ei

2 dl Wasser

Belag

ca. 500 g Möhren

2 Zwiebeln

1 EL Butter

Guss:

4 Eier

125 ml Milch

125 ml Sahne

Kräutersalz

Muskatnuss, gerieben

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Aus den Zutaten einen Teig herstellen und ca. 60 Minuten ruhen lassen.

Die Möhren waschen, schälen und fein stifteln.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln

in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen,

die Möhren in kochendem Wasser kurz

blanchieren und dann zu den Zwiebeln geben.

Das Gemüse einige Minuten dünsten lassen.

Eine Springform fetten und den Teig

ausgerollt in die Form geben. Den Teig am

Rand hochdrücken. Die Möhren-Zwiebel-Mischung

auf den Teig geben. Aus den Zutaten einen Guss

quirlen und über die Möhren geben. Diese sollten gut

bedeckt sein. Im Ofen bei 180 ° C solange garen,

bis der Guss gestockt ist.