



Benötigte Zutaten

Mürbteig

125 g	Mehl
1/2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
60 g	Butter kalt

Quiche-Füllung

600 g	Karotten
175 g	Schmand
3	Eier
100 ml	Milch
etwas	Sauerrahm
etwas	Crème fraîche
1/2 Bund	Kerbel
1/2 Bund	Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
	Pfeffer schwarz
	Muskatnuss gemahlen

Karotten-Kräuter-Quiche

Auch kalt ein Genuss

Anleitung

Für den Mürbeteig Mehl, Backpulver, Salz, Butter in Flöckchen und drei Esslöffel kaltes Wasser in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Anschließend mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und 20-30 Minuten in den Kühlschrank geben. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis (ca. 28 cm Ø) ausrollen. In eine gefettete, mit Mehl ausgestreute Tarteform (26 cm Ø) geben, leicht andrücken. Oder den Teig direkt mit den Händen in die Form drücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Inzwischen Karotten schälen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. zehn Minuten garen. Vorsichtig in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Schmand, Eier, Milch, Sauerrahm und Crème Fraîche verrühren. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zum Schmandguss geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Karotten sternförmig auf den Boden verteilen. Kräuterschmandguss darübergießen. Auf unterster Schiene im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen. Vorsichtig aus der Form lösen und mit Kerbel garniert servieren

ORF S



FERNSEHGARTEN

Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten