



Benötigte Zutaten

| | |
|----------|---|
| Mürbteig | |
| 200 g | Dinkelmehl |
| 1 TL | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| 2 EL | Parmesan (frisch gerieben) |
| 1 EL | Kräuter gehackt: Rosmarin, Thymian, Oregano |
| 100 g | Premium Teebutter (kalt) |
| 1 | Ei |

Frühlingsquiche

mit frischem Gemüse und frischen Kräutern

Anleitung

1. Für den Mürbteigboden alle Zutaten rasch zu einen glatten Teig verkneten.
2. Den Teig dann gut eine Stunde kühl rasten lassen.
3. Das Gemüse putzen und in dünne Streifen hobeln (Sparschäler) und beiseite stellen.
4. Für das Pesto den Bärlauch klein schneiden und mit den restlichen Zutaten und einem Pürierstab zu einer homogenen Masse mixen.
5. Für den Guss: Frischkäse, Sauerrahm, das Ei, Parmesan, Pesto, Kräuter, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren.
6. Die Quiche mit Teig auslegen und das Gemüse Schicht für Schicht einschichten. Zum Schluss den Guss darüber gießen und im Backrohr bei 200 Grad für ca. 20 Minuten backen.

ORF S



FERNSEHGARTEN

Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten



Füllung

200 g **Premium Frischkäse**

1 EL Sauerrahm

1 Ei

2 EL Parmesan (frisch gerieben)

1 EL Pesto (selbstgemacht, siehe Anleitung)

1 EL Kräuter gehackt ((Bärlauch, Thymian, Rosmarin)

1 Schuss Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1 Zucchini

4 Karotten

Pesto

1 Bund Bärlauch (oder auch Ruccola oder Petersilie)

Olivenöl

1 EL Pinienkern

Parmesan

Salz, Pfeffer