



Benötigte Zutaten

Quiche-Teig (Mürbteig)

60 g Joghurt 3,6 %

100 g Weizenvollkornmehl

25 g Butter

1 Prise Salz

1 TL Butter

1 EL Semmelbrösel

Belag

250 g braune Champignons

6 Stück Paradeiser getrocknet

1 Stück rote Zwiebel

1 TL Öl

frischer Thymian

Salz, Pfeffer

Gemüse-Joghurt-Quiche

Die französische Spezialität einmal anders

Anleitung

Zubereitung

1. Mehl, Joghurt, Butter und Salz zu einer geschmeidigen Teigkugel kneten.
2. Ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Für den Belag Champignons, getrocknete Paradeiser und Zwiebel hacken und in Öl andünsten.
4. Mit frischem Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Teig ausrollen und eine ausgebutterte und mit Bröseln ausgestreute Quiche-Form (ca. 25 cm Durchmesser) damit auskleiden.
6. Das gedünstete Gemüse auf dem Teig verteilen.
7. Für den Guss Eier, Joghurt, einen Großteil des geriebenen Emmentalers und Muskatblüte verrühren und über das Gemüse gießen.
8. Den Rest des Emmentalers am Schluss über die Quiche streuen.
9. Im Heißluft-Rohr bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

37 g Fett 34 EW 43 Kohlenhydrate 650 kcal 3.6 BE



Ein Rezept der:
AMA Marketing



Guss	
150 g	Joghurt
2	Eier
1 Msp.	Muskatblüte
80 g	Emmentaler fein gerieben