

Brokkoli-Tomaten-Quiche

mit Dinkelmehl und Parmesan



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (260 g)

Energie (kcal)	362	Gesättigte FS (g)	4,6
Energie (KJ)	1513	Kohlenhydrate (g)	40,2
Eiweiß (g)	19,5	-davon Zucker (g)	4,7
Fett (g)	12,2	Salz (mg)	946

Brokkoli-Tomaten-Dinkel-Quiche

Zutaten für 10 Portionen:

500 g	Dinkelmehl, Typ 630
35 g	Hefe
400 ml	Wasser
30 ml	Rapsöl
650 g	Brokkoli, frisch oder TK
500 g	Tomaten, frisch
100 g	Eigelb
200 ml	Milch, 1,5 % Fett
5 g	Jodsalz
	Pfeffer, Knoblauch, Oregano und Thymian, frisch oder TK
180 g	Parmesan, mind. 30 % Fett i. Tr.

Zubereitung:

1. Lauwarmes Wasser, Dinkelmehl und Hefe zu einem glatten Teig verarbeiten und abgedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.
2. Teig ausrollen. Quicheform oder GN-Blech mit Rapsöl fetten und mit dem Teig auslegen.
3. Brokkoliröschen dünsten und abtropfen lassen.
4. Tomaten würfeln.
5. Brokkoli und Tomaten auf den Teig legen.
6. Milch mit Eigelb, Salz, Pfeffer, Knoblauch und gehackten Kräutern verquirlen und über das Gemüse geben.
7. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und im Ofen bei 180°C etwa 20 Minuten garen.