

Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für eine Runde Auflaufform ca. 24 cm:

- 250 g Vollkornmehl, fein vermahlen
- 100 g Butter kalt, mit Röstireibe zerkleinert
- 5 EL Wasser
- Salz und Koriandern gemahlen

- 800 g Brokkoliröschen, blanchiert oder Tiefgekühlt - aufgetaut
- Salz

- 200 ml Rahm
- 3 ST Eier
- 100 g Bergkäse, gerieben

- 80 g Sonnenblumenkerne, trocken in einer Pfanne geröstet

- 1 ST Muskat, Pfeffer frisch gemahlen, Knoblauchzehe fein gehackt, Salz,

Etwas Butter zum Ausfetten der Auflaufform

Herstellung:

1. Teig: Frischgemahlenes Mehl unbedingt aussieben, Kleie eventuell für den Belag mitverwenden.
2. Mit dem gesiebten Mehl, kalten zerkleinerte Butten, Wasser, Salz und Koriander rasch mit kühlen Händen einen Mürbteig zusammenkneten.
3. Mindestens 30 Minuten kühl rasten lassen - nicht zu lange im Kühlschrank.
4. Dann den Teig in die ausgefettete Form füllen, Rand etwas hochziehen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und 15 Minuten bei 220 °C vorbacken.
5. In den Zwischenzeit Brokkoli zuputzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen - Zarte Stängelteile können mitverwendet werden.
6. In Salzwasser überkochen (blanchieren) - in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
7. Mürbteigboden mit Brokkoli belegen und etwas salzen.
8. Rahm, Eier, Käse, geröstete Sonnenblumenkerne mit den Gewürzen mischen und über den Brokkoli gießen.
9. Bei 200 °C backen ca. 30 Minuten backen - bis die Masse fest wird.
10. 5-8 Minuten anstehen lassen und dann erst portionieren.

