

Herbst-Rezept



Gemüse-Kartoffel-Quiche

für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 50 Minuten, davon 30 Minuten Backzeit



Zutaten für den Quicheboden:

- 500 g Kartoffeln
- 150 g Vollkornmehl
- 50 g Weizenvollkorngrieß
- 1 Ei
- Salz, Muskatnuss, Fett für die Form

Zutaten für den Belag:

- 500 g gemischtes Herbstgemüse, z. B. Möhren, Kürbis, Porree, Kohlrabi
- 150 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 50 g Schmand
- 2 Eier
- 150 g geriebener Käse, z. B. Emmentaler
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprika

Zubereitung:

Für den Boden die Kartoffeln waschen und mit Schale kochen. Etwas abkühlen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse mit Vollkornmehl, Grieß, Ei und den Gewürzen verkneten. Den Teig in eine gefettete Quicheform drücken, dabei einen Rand hochziehen.

Das Gemüse waschen, Kohlrabi schälen, alle Gemüse in kleine Würfel und den Porree in feine Ringe schneiden. Das Gemüse je 5 Minuten vorgaren und anschließend etwas abgekühlt auf den Boden legen.

Für den Guss Milch, Sahne, Schmand, Eier und Gewürze verquirlen, über das Gemüse gießen und mit dem Käse bestreuen.

Bei 200°C Ober- und Unterhitze oder 180°C Umluft rund 30 Minuten garen.

Varianten:

Tauschen Sie je nach Geschmack und Jahreszeit das Gemüse aus, z. B. mit Rosenkohl, Wirsing, Pastinaken oder Blumenkohl.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de
– Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Plitzko
November 2020

