

Blumenkohl-Broccoli-Quiche

für 4 Personen

Zutaten

200g Mehl, 5 Eier, 2 Prisen Salz, 5 Esslöffel Milch, 80g Butter, 600g Blumenkohl, 500g Broccoli, 1 Esslöffel Salz, 200g gekochter Schinken, 200ml Sahne, 1 Messerspitze Muskatnuß, 4 Messerspitzen Pfeffer, 1 gestrichener Teelöffel Salz, 200g geraspelter Greyzer Käse



Zubereitung

1. das Mehl, ein Ei, 2 Prisen Salz, die Milch und die kalte Butter vermengen und einen Teig kneten
2. den Teig ausrollen und damit eine Springform auslegen, Seitenwände etwa 4cm hochziehen
3. den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und dann die Form 45 Minuten kühl stellen
4. in einem großen Topf Wasser mit einem Esslöffel Salz zum Kochen bringen
5. den Blumenkohl und den Broccoli putzen, die Strunke entfernen und in kleine Röschen schneiden
6. die Blumenkohl- und Broccoliröschen im sprudelnd kochenden Wasser 5 Minuten blanchieren
7. die Röschen herausnehmen und in eiskaltem Wasser abschrecken
8. den Schinken fein würfeln
9. die Sahne mit den 4 Eiern, der Muskatnuß, dem Pfeffer und der Hälfte des Käses verquirlen
10. die Blumenkohl und Broccoliröschen zusammen mit der anderen Hälfte des Käses und den Schinkenwürfeln auf dem Teig verteilen
11. die Sahnesauce darübergeben und im Backofen mit Umluft auf mittlerer Schiene bei 175°C 50 Minuten backen
12. nach Entnahme aus dem Backofen noch 10 Minuten abkühlen lassen

Zeitbedarf

ca 2 Stunden