



Brokkoli Quiche

● Zutaten:

Teig

130 Gramm **Dinkel od. Weizenmehl**
 1 Prise **Meersalz**
 25 Gramm **Butter**
 50 Gramm **Joghurt**
 1 Messerspitze **Honig**

Belag

800 Gramm **Brokkoli**
 3 **Lauchzwiebeln od. Schalotten**
 1 Esslöffel **Olivenöl**
 30 Gramm **Dinkel od. Weizenmehl**
 ½ Liter **Milch**
 2 **Eier**
 1 Messerspitze **Meersalz**
 1 Prise **Muskatnuss frisch gemahlen**
 1 Prise **Pfeffer**
 50 Gramm **Walnüsse grob gehackt**
 40 Gramm **Parmesan frisch gerieben**

Zubereitung:

Teig

1. das Mehl mit Meersalz, kalter Butter, Joghurt und Honig zu einem glatten Teig verkneten
2. den Teig etwa 30 Min. kühl stellen

Belag

3. Brokkoli in kleine Röschen und Strunk in Stifte schneiden
4. in etwas Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren
5. die Lauchzwiebeln in Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Brokkoli in Butterschmalz bissfest dünsten
6. die Walnüsse grob hacken und zu den Zwiebeln geben
7. die Walnüsse, Zwiebeln und den Brokkoli mischen
8. den Teig ausrollen und auf einem Blech oder Springform auslegen
9. die Gemüsemischung darauf verteilen
10. den Backofen auf 180°C vorheizen
11. die Milch mit den Eiern verquirlen
12. die Gewürze dazugeben und das Mehl unterrühren
13. die Eiermilch über den Brokkoli gießen und gleichmäßig verteilen
14. das Blech in den vor geheizten Backofen geben
15. circa 30 bis 40 Minuten backen
16. den Parmesan reiben und 15 Minuten vor dem Ende der Backzeit über die Quiche streuen
 dazu schmeckt ein frischer Salat.