



#### Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

gut machbar

#### Zutaten:

200 g	Einkornvollmehl
100 g	Butter
4 Stk.	Eier
1 Prise	Salz
500 g	Gemüse (gemischt)
250 ml	Sauerrahm
	Kräutersalz
	Pfeffer, frisch gemahlen
	Muskat, gerieben
	gehackte Kräuter
100 g	geriebener Käse

#### Mein persönlicher Tipp

Wer es gern deftig mag, kann die Füllung mit Schinken-, Speck- oder Selchfleischwürfeln verfeinern.



**Moritz Lenz**

Experimentierfreudiger Genießer, der gerne kocht

#### Quellen:



Landwirtschaftskammer

Oberösterreich: *Kursunterlage*

Raffinierte Getreideküche - wertvoll,  
modern, köstlich

## Einkorn-Gemüse-Quiche



Foto: Moritz Lenz - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

##### Für den Teig

- Mehl, würfelig geschnittene Butter, 1 Ei und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig abarbeiten.
- Zugedeckt an einem kühlen Ort mindestens eine halbe Stunde rasten lassen.
- Backrohr auf 180° C vorheizen.
- Nun eine Quicheform (ersatzweise Tortenform) leicht mit Butter ausfetten.
- Den Teig kreisrund ausrollen (ca. 32 cm).
- Den ausgerollten Teig in die Form geben.
- Ein Stück Backpapier (in der Größe der Form) ausschneiden, dieses etwas zusammenknüllen (lässt sich so besser formen) und auf den Teig legen.
- Auf das Backpapier trockene Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen) oder Keramikbohnen geben und den Teig bei 180 °C 15 Minuten vorbacken.
- Dann die Hülsenfrüchte und das Papier entfernen und nochmals 5 Minuten backen.

#### Füllung

- Inzwischen für die Füllung das Gemüse (z.B.: Karotten, Zucchini, Pastinaken) putzen.
- Mit der Schneidemaschine der Länge nach in feine (ca. 2 mm) Blätter schneiden.
- Nun die Gemüsestreifen abwechselnd aufeinanderlegen und kreisförmig in die vorgebackene Quiche legen, bis die ganze Fläche ausgelegt ist.

#### Für den Überzug

- 3 Eier mit Rahm oder Schlagobers versprudeln und würzen.
- Den Überzug über die vorbereitete Quiche gießen und zuletzt mit geriebenem Käse bestreuen.
- Nun im Backrohr noch 30 bis 40 Minuten fertig backen, bis die Masse gestockt ist und der Käse goldbraun überbacken ist.



Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

**LE 14-20**  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftscode für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

