

Zwiebel-Quiche mit Tomaten

Zutaten (für 6 Stücke):

- 125 g gemahlene Mandeln
- 100 ml Olivenöl
- 125 g Magerquark
- 2 Gemüsezwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 15-20 in Öl eingelegte Tomaten
- 4 (Gr. M) Eier
- 200 ml Kochsahne
- 125 g geriebener (30 % Fett i.Tr.) Käse
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 gestrichener TL grobes Meersalz
- 2 EL Rosmarin
- 125 g Vollkornmehl
- für die Form: Fett

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Springform (28 cm Durchmesser) mit etwas Öl auspinseln. Aus gemahlenden Mandeln, Vollkornmehl, Olivenöl, Magerquark, 1 EL Rosmarin und 1 EL Salz einen Teig kneten. Die Springform damit auskleiden und den Teig im heißen Ofen circa 15 Minuten vorbacken.

Inzwischen die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln in dünne Ringe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen, eventuell trocken tupfen (sie sollen nicht zu ölig sein) und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch zusammen mit den eingelegten Tomaten in einer beschichteten Pfanne ohne weiteres Fett leicht anschwitzen. Anschließend auf dem vorgebackenen Boden ausbreiten.

Die Eier mit Kochsahne, Käse und dem restlichen Rosmarin verquirlen, mit Pfeffer und vorsichtig mit Salz (je nach Käsesorte) würzen. Den Guss gleichmäßig über der Tomaten-Zwiebel-Mischung verteilen und die Quiche im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten fertig backen. Aus dem Ofen nehmen und kalt oder warm servieren.

Variante:

Die Zwiebel-Quiche schmeckt auch wunderbar ohne eingelegte Tomaten. Als Beilage empfiehlt sich dann ein frischer Tomaten- oder grüner Salat.

Nährwerte (pro Stück):

570 kcal, 24 g Eiweiß, 43 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Bluthochdruck
COPD
Diabetes
Fettleber
Fettstoffwechselstörungen
Gicht
Metabolisches Syndrom
Wechseljahresbeschwerden

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen