

Zwiebel-Quiche mit Tomaten oder Mangold

Zutaten (für 1 Quiche):

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

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Springform (28 cm Durchmesser) mit etwas Öl auspinseln. Mandeln, Öl, Vollkornmehl, Magerquark, die Hälfte des Rosmarins und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Die Springform damit auskleiden und den Teig im heißen Ofen circa 15 Minuten vorbacken.

Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln in dünne Ringe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden. 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 verteilen.

Käse reiben. 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. Stattdessen kann man zum Beispiel eine Handvoll Mangold mit den Zwiebeln und Knoblauchwürfeln andünsten und auf den Vollkorn-Mandel-Boden geben. Als Beilage empfiehlt sich dann ein frischer Tomaten- oder grüner Salat.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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