Artikel vom 18.03.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 16:01 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/fruehlingshafte-gemuesequiche

Frühlingshafte Gemüsequiche



Foto: Karin Schieban

Zutaten (für eine Form Ø 30 cm):

Boden:

250 g Weizenmehl

125 g kalte Butter

1 Ei

½ TL Salz

bei Bedarf 1 bis 2 EL kaltes Wasser

Béchamel:

20 g Butter

20 g Mehl

250 ml Milch

1 Prise Salz

1 Prise Muskatnuss

etwas weißer Pfeffer

Füllung:

3 Eier

150 g Schmand

60 g geriebener Käse (zum Beispiel Emmentaler oder Gruyère)

Salz und Pfeffer

Gemüse nach Wahl, beispielsweise 150 g halbierte Cocktailtomaten, 200 g Blumenkohlröschen, 1 Stange Lauch in feinen Ringen, 1 rote Paprika in kleinen Würfeln

Zubereitung:

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die kalte Butter in kleinen Würfeln dazugeben und zu feinen Streuseln verarbeiten. Das Ei zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, kaltes Wasser ergänzen. Den Teig zu einer flachen Scheibe formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dadurch wird er stabiler und lässt sich später besser ausrollen. Inzwischen den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den gekühlten Teig auf

einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf etwa 3 bis 4 mm Dicke ausrollen. Eine gefettete Tarteform damit auslegen und dabei den Teig an den Rand hochziehen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier bedecken und Backerbsen daraufgeben. 15 Minuten blind backen, anschließend weitere 5 Minuten ohne Beschwerung bis er leicht Farbe bekommt. Den vorgebackenen Boden kurz abkühlen lassen.

Blumenkohlröschen in leicht gesalzenem Wasser 4 bis 5 Minuten blanchieren, anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne etwas Öl oder Butter erhitzen und Lauch und Paprika 3 bis 4 Minuten anschwitzen, bis sie etwas weich sind. Die halbierten Cocktailtomaten erst später roh zur Füllung geben, damit sie ihre Frische behalten.

Für die Sauce Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Das Mehl einrühren und kurz hell anschwitzen. Nach und nach die Milch einrühren und dabei ständig rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Die Sauce leicht köcheln lassen, bis sie cremig wird, dann würzen. In einer großen Schüssel Eier und Schmand glattrühren. Die leicht abgekühlte Béchamelsauce unterrühren. Den geriebenen Käse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse unterheben und gut durchmischen, dann auf den Boden geben. Die Quiche etwa 35 bis 40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb und die Füllung gestockt ist.

Karin Schieban