

## Frühlingsquiche aus dem Thermomix



© Frühlingsquiche - Rezepte mit Herz



1 Std. 20 Min.



leicht



8 Stücke

Eine leckere Quiche für Frühling auf dem Teller.

### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>Für den Teig:</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	Dinkelvollkornmehl
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Salz
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	kalte Butter
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Eigelb
<input type="checkbox"/>	<b>40 g</b>	kaltes Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>Für die Füllung:</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>250 g</b>	Blumenkohl
<input type="checkbox"/>	<b>500 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	Bergkäse
<input type="checkbox"/>	<b>250 g</b>	junge dünne Möhren
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	kleine Kohlrabi
<input type="checkbox"/>	<b>4</b>	Frühlingszwiebeln
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	magere Schinkenspeckwürfel
<input type="checkbox"/>	<b>10 g</b>	Öl
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Eier
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Eiweiß
<input type="checkbox"/>	<b>125 g</b>	leichter Frischkäse (17% Fett)
<input type="checkbox"/>		Muskatnuss

## Zubereitung

1. Für den Teig alle Zutaten 20 Sek./Stufe 4 verkneten. Teig zwischen 2 Lagen Backpapier rund (ca. 26 cm Durchmesser) ausrollen. Quicheform mit herausnehmbarem Boden (24 cm Durchmesser) damit auslegen, auch am Rand andrücken. Oberes Papier abziehen. Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen, ca. 30 Min. kühlen. Mixtopf spülen.
2. Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und auf dem Varoma-Behälter verteilen (Schlitze frei lassen). Wasser in den Mixtopf füllen, Varoma aufsetzen, verschließen. Blumenkohl 25 Min./Varoma/Stufe 1 dämpfen. Blumenkohl abkühlen lassen. Mixtopf ausleeren, trocknen.
3. Käse in Stücken 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern, umfüllen. Möhren und Kohlrabi putzen und schälen, in Stücken in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, umfüllen, Frühlingszwiebeln putzen, in Stücken in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, herunterschieben. Speck und Öl zugeben, 2,5 Min./120 °C (TM31: Varoma)/Stufe 1 dünsten. Zerkleinertes Gemüse zugeben, 3 Min./120 °C (TM31: Varoma)/Stufe 1 dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, umfüllen. Mixtopf spülen.
4. Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Blumenkohl in den Mixtopf geben, 8 Sek./Stufe 4 pürieren. Eier, Eiweiß und Frischkäse, Salz, Pfeffer und etwas Muskat zugeben und 10 Sek./Stufe 4 verquirlen. Unter den Gemüse-Mix rühren. Quicheboden mit Käse bestreuen. Füllung hineingeben, mit übrigem Käse bestreuen. Im heißen Ofen ca. 40 Min. backen.

## Nährwertangaben

Pro Stück: ca. 315 kcal - 12 g E - 19 g F - 24 g KH