



Zwiebel-Lauch-Quiche

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/zwiebel-lauch-quiche.jsp>



Beliebtes Mittagsgericht: Unsere Zwiebel-Lauch-Quiche wird mit Dinkelmehl gebacken und mit Emmentaler und Gorgonzola überbacken – probieren Sie es aus!

Zutaten

Zutaten für: 6 Portionen

Für den Quark-Öl-Teig:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
80 g	Magerquark	
3 EL	Rapsöl, kalt gepresst	
1 TL	Salz	
3 EL	Wasser	
150 g	Dinkelvollkornmehl	
1 TL	Backpulver	
1 Msp.	Rosmarin	

Für den Belag:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
3	Zwiebeln	
500 g	Lauch	
2 EL	Rapsöl, kalt gepresst	
150 g	Emmentaler	
80 g	Gorgonzola	
250 g	Magerquark	
50 ml	Milch	
50 ml	Weißwein, lieblich	
3	Eier	
	Pfeffer	
	Salz	

Zum Einfetten der Backform:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
etwas	Öl	

Mixteller Rezept

Rezeptinformation

Zutaten für: **6 Portionen**

Zubereitungszeit: **30 Min.**

Fertig in: **30 Min.**

Je Portion : **1767 kJ, 422 kcal, 24 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 24 g Fett, 153 mg Cholesterin, 4,5 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zubereitung

- 1.) Quark mit Öl, Salz und Wasser cremig rühren. Mehl, Backpulver und Rosmarin mischen und mit dem Knethaken des Handrührgerätes unter die Quarkmasse kneten.
- 2.) Mit beiden Händen zu einer geschmeidigen Teigkugel verkneten und diese bei Zimmertemperatur zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.
- 3.) Währenddessen Zwiebeln und Lauch in Ringe schneiden. In Rapsöl 5 Minuten anbraten.
- 4.) Emmentaler reiben, Gorgonzola fein schneiden oder zerdrücken. Quark, Milch, Weißwein, Eier, Pfeffer, Salz und die beiden Käsesorten verquirlen.
- 5.) Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Quicheform (28 cm Durchmesser) mit etwas Öl einfetten und Teig auf einer bemehlten Fläche 6 cm größer als die Backform ausrollen.
- 6.) Form mit dem Teig auskleiden, Zwiebel und Lauch mit der Ei-Quark-Mischung vermengen und auf den Teig geben. Quiche 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Lust auf weitere Gerichte mit Zwiebeln? Probieren Sie unser !Entdecken Sie weitere herrliche Quiche-Rezepte, zum Beispiel Kathis .

Ernährungstipp

Dazu passt ein bunter Blattsalat.

Küchenutensilien

Rührgerät mit Knethaken
Quicheform (28 cm Durchmesser)
Nudelholz



Zwiebel-Lauch-Quiche

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/zwiebel-lauch-quiche.jsp>



Das Rezept entspricht dem EDEKA-Mix-Teller.

Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp
Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia
Video: Jan Reiff
