



Zwiebel-Lauch-Quiche

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



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**

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



Das Rezept entspricht dem EDEKA-Mix-Teller.

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 .

Dazu passt ein bunter Blattsalat.

Rührgerät mit Knethaken Quicheform (28 cm Durchmesser) Nudelholz



Zwiebel-Lauch-Quiche

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

Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp

Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia

Video: Jan Reiff
