



Rezeptidee der Woche

Original: Woche 39 / 2009
aktualisiert: Woche 10 / 2026

Blumenkohl Quiche

	Für den Dinkel-Mürbeteig:	
250 g	Dinkelmehl 1050	
125 g	Butter und/oder Margarine	
80 ml	Kaltes Wasser	
½ TL	Salz	
1 TL	Apfelessig	
½ TL	Backpulver	
	Für den Belag:	
1	Blumenkohl	
3	Lauchzwiebeln	
optional:	etwas geriebener Parmesankäse	
	Für den Eier-Guss:	
3	Eier	
150 ml	Schlagsahne	
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss	

Zubereitung für eine runde Form 24 cm Ø, 3cm hoch

Alle Zutaten des Mürbeteigs kurz zu einem Teig zusammenkneten und eins-zwei Stunden kühl stellen. In der Zwischenzeit den Blumenkohl in Röschen teilen und bissfest blanchieren.

Die Hälfte des Mürbeteigs ausrollen und in die Backform legen. Bei 200° C den Boden ca. 10 Minuten blind backen. Die Form auskühlen lassen, den restlichen Teig ausrollen und in Streifen an den Rand setzen.

Die Lauchzwiebeln in feine Röllchen schneiden, in die Form geben, den Blumenkohl einschichten. Die Zutaten des Eiegusses vermengen und über den Blumenkohl geben. Optional etwas Parmesan drüber streuen.



Die Quiche bei 200° C ca. 35 Minuten backen. Etwas auskühlen lassen und warm servieren. Ein kräftiger Weißwein ist ein guter Begleiter.