Gemüse-Früchte Quiche

Kategorien:	Aufläufe, Backen, Blechkuchen, Gemüse, Obstküche, Ofengerichte, Schmorgerichte, Single, Überbacken, Vegetarisch
Land / Stil:	k.A. / k.A.
Bewertung:	(noch nicht bewertet)



Zutaten

500 g Mehl
10 EL Butter
250 g Joghurt
10 EL Buttermilch
Salz
1/2 TL Anis (gemahlen)
1/2 TL Kümmel (gemahlen)
1,5 kg Blumenkohl
1,5 kg Brokkoli
5 Stück Bananen
5 Stück Äpfel
500 g Magertopfen
10 Stück Eiweiß
250 g Bergkäse (gerieben)
5 TL Curry

Zubereitung

Mehl, weiche Butter, Joghurt, Buttermilch, 1 TL Salz, Anis und Kümmel zu einem Teig verkneten.
In Klarsichtfolie einschlagen und kalt stellen.
Den Blumenkohl und den Brokkoli in Röschen zerteilen, die Stiele in Scheiben schneiden.
Alles in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen.
Das Gemüse in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.
Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Den Mürbeteig in fünf Teile teilen, den ersten Teil ausrollen und in eine Springform (20 cm Durchmesser) geben.
Den Teig am Rand der Form hochziehen und festdrücken.
Den Boden mehrmals einstechen.
Den Teig etwa 8 Minuten vorbacken.

Die Bananen und die Äpfel schälen und in große Würfel schneiden.
Die Gemüse- und Obststücke miteinander mischen und ein Fünftel davon auf dem vorgebackenen Boden verteilen.
Den Topfen, die Eiweiße, die Hälfte vom Käse und die Gewürze verrühren, salzen und wieder ein Fünftel davon über der Gemüse-Obst-Mischung verteilen.
Ein Fünftel des restlichen Käses über die Quiche geben.
Die Quiche etwa 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
Die anderen vier Quiches ebenso backen.
Vor dem Anrichten in Stücke schneiden.
Tip: Wenn man die Eiweiße zuvor steif schlägt, wird die Quiche besonders locker.
Einfacher geht das Ganze, wenn man die Quiche statt in der Form auf dem Blech backt.