



## Grüner Teller-Rezept

### Brokkoli Quiche (A, G ,C)

#### Zutaten – für 10 Portionen

##### Teig:

500 g Weizenvollkorn- o. Dinkelmehl (A)  
 250 g Butter (G) (oder Butter/Topfen zu gleichen Teilen)  
 2 TL Salz  
 abger. Schale 1 Zitrone  
 1-2 Eier (C)  
 etwas Mineralwasser  
 Öl zum anbraten

##### Belag:

1 kg Brokkoli  
 4 Frühlingszwiebeln  
 5 Eier (C)  
 400 g Sauerrahm o. Creme fraiche (G)  
 100 g geriebener Hartkäse (G)  
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Teigzutaten rasch miteinander verkneten, ausrollen und auf 1 Backblech geben, 30 Minuten kühl stellen. Anschließend bei 200° 10-15 Minuten vor backen.

Brokkoli in Röschen teilen, Zwiebel mit Grün in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl oder Butterschmalz anbraten, Brokkoli zugeben, ca. 5 Minuten mit dünsten. Würzen. Eier und Sauerrahm gut verrühren, salzen, Gemüse und Käse unterrühren. Die Masse auf den vor gebackenen Boden streichen und bei 200° ca. 30 Minuten backen.



Dazu passt ein bunter Salat mit Häuptelsalat, Karotten, gelben Paprika und Gurken.



Gutes Gelingen wünscht,

*Styria Grüner Teller-Team*

#### Legende Allergeninformation



Glutenhaltiges Getreide	A	Schalenfrüchte	H
Krebstiere	B	Sellerie	L
Ei	C	Senf	M
Fisch	D	Sesam	N
Erdnuss	E	Sulfite	O
Soja	F	Lupinen	P
Milch oder Laktose	G	Weichtiere	R

Empfehlung der Codex Alimentarius Kommission Kennzeichnung, Aufmachung zur schriftlichen Allergeninformation bei nicht vorverpackten Lebensmitteln („offene Waren“).