



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 untermischen. Die Masse auf den vor gebackenen Boden streichen und bei 200° ca. 30 Minuten backen.



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



Gutes Gelingen wünscht,

Das Grüne Teller Team

Legende Allergeninformation

Styria vitalis

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-Unterkommission Kennzeichnung, Aufmachung zur schriftlichen Allergeninformation bei nicht vorverpackten Lebensmitteln („offene Waren“).