

06 | 2023

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Gemüse hält
Dich aktiv!

↳ Gesund durch den Tag
mit vielen Vitaminen!

Brokkoli ist ein heimisches Superfood und hat einiges zu bieten: Er enthält jede Menge basisch wirkende Mineralien wie Calcium, Kalium, Eisen und immunstärkendes Vitamin C. Zudem gehört Brokkoli zu den Top-Lieferanten beim Vitamin A und punktet mit Ballaststoffen, die unserem Darm guttun. Die Gemüsequiche kann mit beliebigen Gemüsesorten belegt werden. Gemüse wie Broccoli, Zucchini, Paprika, Spinat oder Pilze sind nährstoffreiche Zutaten, die das Immunsystem stärken und entzündungshemmend wirken, wenn sie frisch und regional verwendet werden.

Gemüsequiche mit Brokkoli

Zutaten für 10 Kinder:

Für den Teig:

- » 125g Butter
- » 250g Dinkelmehl
- » 1 Ei
- » 3 EL Milch
- » Salz
- » 500g Brokkoli
- » 8 Cocktailtomaten
- » 200g Sauerrahm
- » 6 EL Frischkäse
- » 3 Eier
- » Salz/Pfeffer
- » Muskatnuss, gerieben
- » 50g Käse, gerieben
- » Öl zum Einfetten der Form

Für den Belag:

- » 1 Zwiebel
- » 1 EL Rapsöl



Zubereitung

1. Für den Teig die kalte Butter in Flöckchen in eine Schüssel geben und das Mehl mit einem Sieb hinzufügen. 1 Ei, 3 EL Milch, 1 EL Wasser sowie eine Prise Salz hinzufügen und aus den Zutaten einen Teig herstellen. Diesen gut durchkneten und abgedeckt für eine halbe Stunde an einem kalten Ort ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit kann der Belag zubereitet werden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
3. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 5 Minuten garen lassen. Inzwischen die Cocktail-Tomaten halbieren. Brokkoli und Tomaten in die Pfanne mit den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Sauerrahm, Frischkäse und 3 Eier miteinander verquirlen. Diese Mischung mit ausreichend Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
5. Eine Quicheform mit etwas Öl auspinseln. Den kalten Teig kreisförmig ausrollen und damit die Form auskleiden, den Rand leicht überstehen lassen. Die Gemüse-Mischung auf dem Teig verteilen, die Eier-Sauerrahm-Masse darüber gießen und mit geriebenem Käse bestreuen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und die Quiche 40 Minuten backen lassen, bis sie goldbraun an der Oberfläche ist.

Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege
Mag.^a Evelyn Pototschnig | Projektleitung
Tel.: +43 (0)50 536 15134 | Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at