

## Rezept des Monats März 2022

### Rosenkohl-Möhrenquiche



#### Zutaten ( für 4 Personen):

##### Teig:

- 150 g Dinkelmehl
- 150 g Quark
- 6 El Olivenöl
- 1 Prise Meersalz

##### Belag:

- 1 El Olivenöl
- 800 g Rosenkohl
- 400 g Möhren
- 200 g Zwiebeln

##### Eiersahne:

- 3 Eier
- 50 g saure Sahne
- 100 g Gouda
- 1/2 TI Meersalz, 1 Msp Pfeffer
- 1/2 TI Senf , 1 Pr. Muskatnuß

#### Zubereitung:

Dinkelmehl, Quark, Olivenöl und Meersalz zu einem glatten Teig verarbeiten und kühl stellen.

Den Rosenkohl putzen und ca. 10 Minuten in wenig Wasser dünsten, die Möhren putzen und im Siebeinsatz ein paar Minuten abdämpfen. Zwiebeln schälen, würfeln und im heißen Öl andünsten.

Den Käse grob raspeln und mit den Eiern, der sauren Sahne , dem Senf und den Gewürzen mischen.

Den Teig in eine gefettete Tarteform ( 26 cm) ausrollen und an den Rändern andrücken. Das Gemüse auf den Teig geben und über das Gemüse die Eiersahne gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ( Umluft 175 °C) ca. 40 Minuten backen.

( Eventuell zum Backen Backpapier über die Tarte geben, damit sie nicht zu dunkel wird,)

**Guten Appetit!**

**pro Port:** 445 kcal/ 16 g E/ 21,2 g F/ 22 g KH