Blumenkohl-Broccoli-Quiche

für 4 Personen

Zutaten

200g Mehl, 5 Eier, 2 Prisen Salz, 5 Esslöffel Milch, 80g Butter, 600g Blumenkohl, 500g Broccoli, 1 Esslöffel Salz, 200g gekochter Schinken, 200ml Sahne, 1 Messerspitze Muskatnuß, 4 Messerspitzen Pfeffer, 1 gestrichener Teelöffel Salz, 200g geraspelter Greyezer Käse



Zubereitung

- 1. das Mehl, ein Ei, 2 Prisen Salz, die Milch und die kalte Butter vermengen und einen Teig kneten
- 2. den Teig ausrollen und damit eine Springform auslegen, Seitenwände etwa 4cm hochziehen
- 3. den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und dann die Form 45 Minuten kühl stellen
- 4. in einem großen Topf Wasser mit einem Esslöffel Salz zum Kochen bringen
- 5. den Blumenkohl und den Broccoli putzen, die Strunke entfernen und in kleine Röschen schneiden
- 6. die Blumenkohl- und Broccoliröschen im sprudelnd kochenden Wasser 5 Minuten blanchieren
- 7. die Röschen herausnehmen und in eiskaltem Wasser abschrecken
- 8. den Schinken fein würfeln
- 9. die Sahne mit den 4 Eiern, der Muskatnuß, dem Pfeffer und der Hälfte des Käses verquirlen
- 10. die Blumenkohl und Broccoliröschen zusammen mit der anderen Hälfte des Käses und den Schinkenwürfeln auf dem Teig verteilen
- 11. die Sahnesauce darübergeben und im Backofen mit Umluft auf mittlerer Schiene bei 175°C 50 Minuten backen
- 12. nach Entnahme aus dem Backofen noch 10 Minuten abkühlen lassen

Zeitbedarf

ca 2 Stunden