

Möhren in bunter Vielfalt

Mittlerweile werden Möhren in violetter, weißer und gelber Farbe angeboten, oft gemischt mit den traditionellen orangenen Möhren. Damit bringen Möhren-Quiches Farbe auf den Tisch.



Bunte Möhren-Quiche

Zutaten:

Für den Teig:

200 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
Salz

80 ml Wasser
oder Weißwein
80 ml Olivenöl

Für den Belag:

200 g Frischkäse
etwas Milch
5 EL gemischte Kräuter
oder Schnittlauch
Pfeffer und Salz

500 g bunte Möhren
etwas Zitronensaft
Kräuter oder Kresse zum Garnieren

Zubereitung:

1. Mehl, Wasser, Olivenöl und Salz zu einem Teig zusammen kneten und einige Zeit ruhen lassen.
2. Den Frischkäse mit der Milch und den Kräutern glattrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Möhren schälen und mit dem Sparschäler in Streifen oder runde Scheiben schneiden, nach Farben getrennt, jeweils wenige Min. blanchieren. Bei den violetten Möhren etwas Zitronensaft dazugeben, damit sie nicht braun werden.
4. Eine gebutterte Quicheform mit dem Teig auslegen, am Rand etwas hochziehen. Die Frischkäsecreme auf dem Teig verteilen und mit den Möhrenscheiben oder Streifen belegen. **Bei Umluft 160-180 °C 30 Min. backen.**

Möhren-Quiche

Zutaten:

125 g Quark
5 EL Öl
5 EL Milch
200 g Mehl
2 TL Backpulver
Salz und Pfeffer
Oregano
400 g Möhren
100 g Champignons
150 g Schafskäse
1 Zwiebel
1 Ei
2 EL Milch
200 g geriebener Käse

Zubereitung:

1. Den Quark mit Öl, Milch, Mehl, Backpulver und etwas Salz zu einem Teig verarbeiten.
2. Quicheform einfetten und Teig darin auslegen. Die Ränder hochziehen.
3. Zwiebel in Öl andünsten. Möhren und Champignons putzen, kleinschneiden und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Flüssigkeit abgießen und die Füllung auf dem Teig verteilen.
4. Das Ei, die Milch, Schafskäse und den geriebenen Käse pürieren und über die Füllung gießen. **Bei Umluft 180-200° ca. 30 Min. backen.**



