



Möhren Quiche



Zutaten für 4 Portionen

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

Den Quark mit Öl, Milch, Mehl, Backpulver und etwas Salz zu einem Teig verarbeiten.

Quicheform einfetten und Teig darin auslegen. Die Ränder hochziehen.

Zwiebel in Öl andünsten. Möhren und Champignons putzen, kleinschneiden und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Danach die Flüssigkeit abgießen und die Füllung auf dem Teig verteilen.

Das Ei, die Milch, den Schafskäse und geriebenen Käse pürieren und über die Füllung gießen.

Bei Umluft 180-200° ca. 30 min backen.