



## Bunte Möhren Quiche



### Zutaten für eine Quiche

#### Teig:

200 g Dinkel- oder  
Weizenvollkornmehl  
Salz  
80 ml Wasser oder Weißwein  
80 ml Olivenöl

#### Belag

200g Frischkäse  
etwas Milch  
5 EL gemischte Kräuter oder  
Schnittlauch  
Pfeffer und Salz  
500 g bunte Möhren  
etwas Zitronensaft  
Kräuter oder Kresse zum Garnieren.

### Zubereitung

#### Teig

Mehl, Wasser, Olivenöl und Salz zu einem Teig zusammen  
kneten und einige Zeit ruhen lassen.

---

#### Glasur

In der Zwischenzeit den Frischkäse mit der Milch und den  
Kräutern glattrühren und mit Pfeffer und Salz  
abschmecken.

Möhren dünn schälen und mit dem Sparschäler in Streifen  
oder runde Scheiben schneiden, nach Farben getrennt,  
jeweils wenige Minuten blanchieren. Bei den violetten  
Möhren etwas Zitronensaft dazugeben, damit sich nicht  
braun werden.

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.

Quelle: [www.meine-Möhren.de](http://www.meine-Möhren.de)