

ZWIEBEL-QUICHE



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DEN TEIG

- 250 g Mehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 TL Salz
- 125 g kalte Butter in kleinen Stücken zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 1 Ei
- 3 EL Milch
- Getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

FÜR DIE FÜLLUNG

- 600 g mittelgroße rote Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 4 Eier
- 250 g Sahne
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 203 kcal
- 5 g Eiweiß
- 15 g Fett
- 14 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 1/2 Stunden zzgl. 1 Stunde Kühlzeit

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl mit Salz mischen. Die Butter in kleinen Stücken mit den Fingerspitzen unter das Mehl reiben. Ei und Milch zugeben und alles mit dem Handrührgerät oder mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kühlen.
2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (z. B. als Herz) (Durchmesser etwa 24 cm) an Rand und Boden fetten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten.
3. Den Teig dünn ausrollen (etwas größer als die Form) und die Form an Rand und Boden damit auslegen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im heißen Ofen 15 Minuten vorbacken. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und den Boden weitere 10 Minuten backen.
4. Inzwischen die Füllung zubereiten. Dafür Zwiebeln schälen und halbieren. Enden abschneiden, damit die Zwiebeln besser auf der Quiche stehen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit den Schnittflächen nach unten in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Minuten dünsten. Die Eier mit Sahne verquirlen, dabei kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Sahnemasse auf den vorgebackenen Boden geben und gleichmäßig darauf verteilen. Die Zwiebeln mit den Schnittflächen nach oben hineinsetzen, dann leicht salzen. Die Quiche für 25–30 Minuten in den heißen Ofen geben. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Aus der Form lösen und servieren.



REISER RÄT

Die Backform als Vorlage für die Größe des auszurollenden Teiges nehmen und diesen dann rundherum 2 – 3 cm größer ausrollen.

