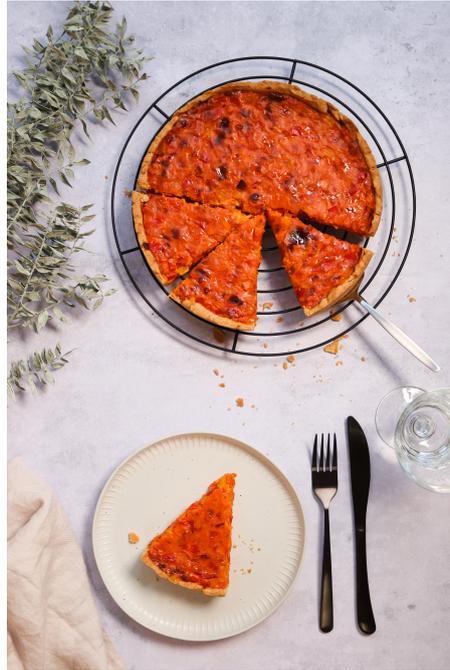


Paprika Quiche mit Ajvar



Zutaten für eine 26/28 cm Springform

Teig

225 g Dinkel Mehl Typ 1050 (gKH 69/100)

100 g Butter

1 Ei Größe M (gKH 1,1/100)

2 EL Wasser

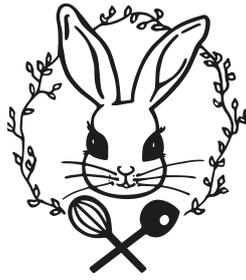
etwas Salz

Die gesamte Quiche hat KE*

100 g / 30,7 Kohlenhydrate*

100 g / 3,07 KE*

*Alle Angaben ohne Gewähr



Füllung

400 g rote Paprika (entkernt, etwa 2-3 Stück) (gKH 5/100)

150 g Karotte (geschalt) (gKH 7/100)

20 g rote Zwiebel (fein gewürfelt) (gKH 4,5/100)

100 g Crème Fraîche (gKH 2,4/100)

200 g geriebenen Gouda (gKH 3,3/100)

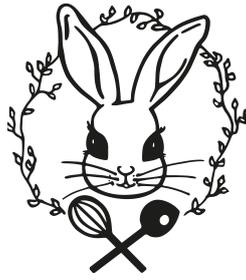
100 g Ajvar mild (gKH 8,5/100)

25 g Tomatenmark (gKH 19/100)

2 Eier Größe M (gKH 1,1/100)

Salz und Pfeffer





Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

In einer Schüssel Mehl, Ei, Butter, Wasser und etwas Salz geben und zu einem Teig verkneten. Entweder von Hand oder mit einem Rührgerät (Knethaken).

Den Teig auf der Arbeitsfläche mit einem Nudelholz dünn ausrollen und in die eingefettete Springform legen.

Zwiebel fein würfeln. Paprika und Karotte in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

TIPP: Ich nutze dafür den "Nicer-Dicer" und damit klappt es wirklich sehr gut und zudem werden alle Stücke gleich groß

Das Gemüse in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze für ca. 15-20 Minuten abgedeckt garen lassen bis das Gemüse weich ist.

In einer Schüssel Eier, Tomatenmark, Ajvar, Käse, Crème fraîche miteinander vermengen und das Gemüse unterheben.

Die Masse wird in der Springform auf dem Teig verteilt. Die Quiche kommt für 40-45 Minuten bei 200 Grad in den Backofen.

TIPP: Die Quiche schmeckt warm und kalt.

Ich wünsche euch einen guten Appetit
eure *Sandra*

FOLLOW ME ON INSTAGRAM



KOCHEN_BACKEN_DIAKIDS