

Stielmus-Quiche (4 Portionen)

Dauer: 60 Minuten

Zutaten:

Mürbeteig aus 220g Dinkelmehl, 100g Butter,
1 TL Salz, ½ TL gemahlener Pfeffer, 1 Ei;

Für die Füllung:

Stielmus aus deiner Kiste

2 Zwiebeln

1 EL Pflanzenöl

4 Eier

150 ml Milch

250 ml Sahne

100 g Crème fraîche

100g Gruyère, gerieben

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zutaten für den Mürbeteig miteinander
verkneten und für 30 Minuten eingewickelt im

Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend auf
bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und in
die Form legen. Den Backofen auf 180°C
Umluft vorheizen. Für den Belag den Stielmus
in etwa 2 cm große Stücke schneiden und die
Zwiebel ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel in
einer heißen Pfanne mit Öl kurz anschwitzen
und den Stielmus dazugeben und
zusammenfallen lassen. Auf dem Teig verteilen.
Eier, Milch, Sahne, Crème fraîche und 50g Käse
miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer
würzen. Die Masse auf dem Stielmus verteilen
und den restlichen Käse darüber streuen. Nun im
heißen Backofen 40-45 Minuten goldbraun
backen. Anschließend noch heiß auf den Tellern
servieren. Ein frischer Salat aus unserer
Gemüsebox passt hervorragend dazu!

Lass‘ es dir munden!

