

Quiche mit Pfifferlingen

- für 4 Personen -

Für den Teig: 75 g Speisequark, mager;
2 EL Milch (1,5 % Fett); 2 EL Rapsöl; ½ TL Salz; ½ Ei;
150 g Dinkelvollkornmehl; ½ Pck. Backpulver

Für den Belag:

1 kg Pfifferlinge
50 g Schinkenspeck, gewürfelt
2 EL Rapsöl
250 ml saure Sahne
1½ Eier (Handelsklasse „S“)
Salz, Pfeffer, Muskat, Curry

- **Teig:** Quark, Milch, Rapsöl Salz glattrühren; Backpulver mit Mehl vermischen, in die Quarkmasse einrühren und mit der Hand weiterverarbeiten bis ein geschmeidiger Teig entsteht; eine Stunde kühl ruhen lassen; in eine Springform (28 cm ø) auslegen
- Pfifferlinge putzen mit Speck im Öl anbraten und zehn Minuten dünsten, die Brühe abgießen und die Pfifferlinge auf dem Teig verteilen
- Eier, saure Sahne verquirlen und mit Pfeffer, Curry, Muskat und Salz abschmecken
- im vor geheizten Backofen bei 200 °C, 50 Minuten auf der zweiten Schiene von unten backen, in zwölf Stücke schneiden

1 Port.:

Nährwert:

160 kcal; Protein: 8 g; Fett: 9 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 3,9 g