



**SOLAWI  
KONSTANZ**



# Frühlingszwiebel-Kräuter-Quiche

## Zutaten

Für 4 Personen

250g Mürbeteig  
20g Johannisnussmus  
60g Kräuter  
250g Frühlingszwiebeln  
20g Butter  
4 Stück Eier  
400 ml Sahne  
Salz  
Pfeffer  
Geriebene Muskatnuss  
150g geriebenen Käse



## Zubereitung

Kräuter und Frühlingszwiebeln waschen und grob schneiden, in einer Pfanne mit Butter dünsten und auskühlen lassen. Die Eier und die Sahne verrühren, mit Pfeffer, Salz, Muskatnuss kräftig abschmecken. Den Mürbeteig ausrollen, eine 26Ø Springform mit Backpapier auskleiden und den Teig reinlegen so dass ein etwa 1cm - 1,5cm Rand entsteht. Auf dem Mürbeteig eine dünne Schicht Johannisnussmus auftragen. Die ausgekühlte Frühlingszwiebelkräuter-mischung darauf verteilen und mit der Eier-Sahne-Mischung übergiesen. Im vorgeheiztem Backofen bei 160°C Umluft 30min. backen, dann den geriebenen Käse verteilen und nochmal 10 min. nachbacken, bis sich eine Kruste gebildet hat.

## Besonderes Zubehör

26cm Durchmesser  
Springform oder  
Quicheform

## Schwierigkeitsgrad

gelingt Leicht

## Zubereitungszeit

20 Minuten  
+5-8 Min Dünstzeit  
+40 Min. Backzeit

## alternative Zutaten

**Johannisnussmus:** Sonnenkernmus, Mandelmus,  
Pesto

**Kräuter:** Gierschblätter, Löwenzahn, Melde