



**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