

## Blumenkohl - Quiche

### Zutaten Teig:

250 g Mehl  
125 g weiche Butter  
1 Ei  
1½ EL kaltes Wasser  
1 TL Salz

### Zutaten Belag:

1 Blumenkohl  
300 g Möhren  
250 g Erbsen (TK)  
1 rote Paprika  
1 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
5 Eier  
200 g Schlagsahne  
200 ml Gemüsebrühe  
100 ml Weißwein  
150 g geriebener Käse  
Salz, Pfeffer, Muskat, Öl



### Zubereitung:

- Teigzutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- In Folie gewickelt 30 Minuten kühl ruhen lassen.
- Möhren in dünne Scheiben schneiden.
- Blumenkohl in kleine Röschen teilen.
- Paprika klein würfeln.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Beides in Öl glasig dünsten.
- Blumenkohl zugeben und 2 Minuten mitdünsten.
- Mit Brühe und Wein ablöschen.
- Etwa acht Minuten zugedeckt garen.
- Paprika, Erbsen und Möhren zugeben und 5 Minuten weitergaren.
- Gemüse abtropfen lassen.

- Halbe Käsemenge unter das Gemüse mengen.
- Teig in eine gefettete Springform drücken.
- Dabei einen 3 cm hohen Rand hochziehen.
- Gemüse auf dem Teig verteilen.
- Sahne mit den Eiern verquirlen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Eier - Sahne über das Gemüse gießen.
- Mit dem Restkäse überstreuen.
- Bei 200° C etwa 45 Minuten backen.