

Blumenkohl-Quiche

Ein etwas anspruchsvolleres Rezept für den Sommer. Wenn man die Füllung zubereitet, während der Boden vorgebacken wird, kühlt der Ofen nicht aus und man kann die Wärme noch zum Backen der Quiche nutzen. Für 4 bis 6 Personen.

Für den Teig:

175 g Weizenmehl
5 EL Sonnenblumenöl
1-2 EL Wasser
1 MS Salz

Für die Füllung:

1 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
1 großer Blumenkohl, geputzt und in kleine Röschen zerteilt, 5 Minuten gedämpft
2 EL Dijon-Senf
2 EL Weizenmehl
2 Eier verschlagen
175 ml entrahmte Kuhmilch oder Sojamilch
Salz
Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Auf einem bemehlten Backblech kurz durchkneten. Mit den Fingern in eine gefette Backform (23 cm Durchmesser) drücken, den Boden mit einem Backpapier belegen, mit getrockneten Bohnen füllen und 20 Minuten bei 200°C backen. Das nennt man „blind backen“. Ofen ausschalten, Papier und Bohnen entfernen und den Boden noch weitere 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen durchbacken lassen. Die Bohnen sind danach nicht mehr genießbar, sollten aber für das nächste

mal aufgehoben werden.

Das Olivenöl in in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelscheiben darin bei schwacher Hitze 6-7 Minuten weich dünsten. Die Blumenkohlröschen dazugeben und unter Rühren weitere 2-3 Minuten dünsten. Anschließend auf dem vorgebackenen Boden verteilen.

Senf und Mehl in einer Schüssel verrühren, die Eier nach und nach dazu geben, die Milch vorsichtig dazugießen und glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung über den Blumenkohl gießen und bei 180°C im Ofen 35-40 Minuten backen bis die Füllung gestockt ist. Die Quiche mit dem Paprikapulver bestäuben und servieren.

Quelle: Rosamond Richardson. Vegetarische Rezepte. Christian Verlag München 1997.