

Quiche mit Brokkoli und Feta (1 Springform (28 cm), für 4 Personen) · ca. 1 Std.

Vegetarische Quiche mit blanchiertem Brokkoli und salzigem Feta in einem Guss aus Eiern und Schmand.

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen							
Teig ca. 10 Min. vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen							
Salzwasser zum Kochen bringen							
1 Rolle Quiche- oder Mürbeteig (rund, 32 cm)	mit dem Backpapier in die Springform (28 cm) legen, Rand ca. 2 cm hochdrücken	Boden mehrfach mit der Gabel einstechen	10 Min. bei 200 °C vorbacken, dann Ofen auf 180 °C herunterschalten	Brokkoli und Feta auf dem Boden verteilen	Guss darübergießen	auf unterster Schiene 35–40 Min. backen, bis der Guss gestockt und goldbraun ist	10 Min. ruhen lassen, aus der Form lösen
1 Brokkoli (ca. 500 g)	in kleine Röschen teilen, Strunk schälen und würfeln	3 Min. im Salzwasser blanchieren	kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen				
200 g Feta	grob zerbröseln						
4 Eier	kräftig verquirlen						
200 g Schmand							
100 ml Milch							
1 Knoblauchzehe, gepresst							
frisch geriebene Muskatnuss							
Pfeffer							
wenig Salz							

Tipps

- Den Brokkoli wirklich gut abtropfen lassen (am besten kurz auf ein Küchentuch legen), sonst wird der Guss wässrig.
- Salz sparsam einsetzen, der Feta ist schon salzig.
- Ein runder 32-cm-Teig reicht in einer 28er-Springform für einen Rand von gut 2 cm.
- Lecker dazu – ein paar Pinienkerne oder Kürbiskerne obendrauf streuen, oder eine in Ringe geschnittene rote Zwiebel mit dem Brokkoli verteilen.