

Kräuterquiche mit Emmermehl

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Teig:

80 g kalte Butter
1 Ei
½ Teelöffel Salz
5–6 Esslöffel Milch
250 g Emmer-Vollkornmehl

Für den Belag:

250 g Naturquark
200 g Frischkäse
200 g Sauerrahm
2 Teelöffel Salz
1-2 Teelöffel weißer Pfeffer
2 Knoblauchzehen
3 Eier
Frische Schnittlauch, frischer Petersilie, Thymian, Majoran,
Frühlingszwiebel

Zubereitung:

Die kalte Butter in Scheiben schneiden und alle Zutaten für den Teig verkneten. Springform einfetten und mit dem ausgerollten Teig auslegen. Einen leichten Rand formen.

Die Zutaten für den Belag in einer Schüssel verrühren und auf den Teig geben. Den Backofen auf 200°C vorheizen und die Quiche 20 Minuten backen.

