

Gemüse-Dinkel-Quiche mit lauwarmem Herbstsalat



Das brauchst du für 4 Portionen:

Für den Quiche-Teig:

- 200 g Dinkelmehl
- 1 Teelöffel Salz
- 100 g Butter, in Flocken
- 1 Esslöffel Honig (nach Bedarf)
- 5 Esslöffel kaltes Wasser

Für die Füllung:

- 50 g Rote Bete, in dünne Scheiben geschnitten
- 50 g Gelbe Bete, in dünne Scheiben geschnitten
- 50 g Lauch, in Ringe geschnitten
- 50 g Broccoli, in kleine Röschen geschnitten
- 50 g Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten
- Oder anderes Gemüse deiner Wahl

(Die oberen Zutaten sind alle optional. Du kannst eigentlich alles nehmen, was du an Gemüse im Haus hast und was weg muss). Das Rezept ist also ein super Reste-Essen!

- 1 Zwiebel, geschält, klein gewürfelt. Alternativ kannst du auch Frühlingszwiebeln verwenden.
- 4 Eier
- 100 g Frischkäse
- 100 g Schmand
- 1 Beutel geriebenen Bergkäse
- ½ Teelöffel Salz
- Etwas gemahlene Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss, gerieben
- Etwas Semmelbrösel

Für den bunten Herbstsalat:

- 100 g Karotten
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Weißkraut
- 100 g Staudensellerie, in Streifen geschnitten
- 100 g Apfel, säuerlich, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, in Würfelchen geschnitten
- 40 g Walnüsse, grob gehackt (wenn du da hast).
- 2 EL Apfelessig (es geht aber auch jeder andere Essig)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL neutrales Speiseöl
- 1 TL Honig
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Prise Pfeffer

So machst du´s richtig:

- 1.) **Gib das Mehl und die angewärmte Butter und den Honig, einen Teelöffel Salz, das Wasser in eine Schüssel und knete das Ganze zu einem geschmeidigen Teig.**
- 2.) **Wickle, wenn du Zeit hast, den Teig in Klarsichtfolie und gib den Teig für eine halbe Stunde in den Kühlschrank.**
- 3.) **Mache nun die Füllung: Gib den Schmand und den Frischkäse in eine Schüssel.**
- 4.) **Gib die Eier ebenfalls hinein.**
- 5.) **Verrühre das Ganze mit einem Schneebesen.**
- 6.) **Würze mit Salz und Pfeffer.**
- 7.) **Schneide die Zwiebel bzw. die Frühlingszwiebel klein.**
- 8.) **Gib diese Zwiebeln ebenfalls in die Schüssel mit der Füllung.**
- 9.) **Rolle nun den Teig mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus.**
- 10.) **Nimm nun den Boden einer Springform und drücke ihn auf den Teig. So weißt du, wie groß der Boden für die Quiche sein muss.**
- 11.) **Lege die Springform mit Backpapier aus.**
- 12.) **Gib den Boden in die Springform.**
- 13.) **Mache mit dem Rest des Teigs den Rand.**
- 14.) **Steche mit einer Gabel mehrmals in den Teigboden.**
- 15.) **Backe nun blind: Gib ein weiteres Backpapier auf den Teigboden.**
- 16.) **Jetzt brauchst du Erbsen oder Linsen, die du auf das Backpapier drauf gibst und es damit sozusagen „beschwerst“.**
- 17.) **Gib den Teig bei 180 Grad Oberhitze/Unterhitze in den Backofen für 20 Minuten in den Ofen.**
- 18.) **Schneide nun in der Zwischenzeit all das Gemüse, welches du auf der Quiche drauf haben willst.**
- 19.) **Nimm die Quiche aus dem Ofen und hebe die Linsen/Erbsen für das nächste Blindbacken auf.**
- 20.) **Gib nun das Gemüse auf die Quiche.**

- 21.) Gib dann die Füllung drauf.
- 22.) Gib etwas Semmelbrösel in die Quiche.
- 23.) Gib das Ganze noch mal für 30 Minuten in den Backofen.
- 24.) Mache nun den lauwarmen Salat:
- 25.) Schneide dein Gemüse klein. Wenn du Möhrchen hast, schneide sie in Streifchen, nicht in Würfelchen.
- 26.) Blanchiere das Gemüse für ein paar Minuten in kochendem Wasser.
- 27.) Mache nun das Dressing: Nimm 2 Esslöffel Essig, 2 Esslöffel neutrales Speiseöl, Salz, Pfeffer, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel Honig und gib das Ganze in eine Salatschüssel.
- 28.) Rühre es um und schmecke ab, ob es dir so schmeckt.
- 29.) Gib da blanchierte Gemüse in das Dressing.
- 30.) Schäle einen Apfel, schneide ihn in Viertel, hole das Kerngehäuse raus und schneide ihn in feine Streifchen wie bei den Möhren und gib es ebenfalls in den Salat.
- 31.) Wenn du Nüsse hast, zerdrücke sie etwas und gib sie auf dem Salat.
- 32.) Hole die Quiche aus dem Ofen und serviere.

