



Für Quiche- und Käse-Liebhaber

Tomaten-Zwiebel-Quiche

Zutaten

für 4 Portionen

für den Teig

125 g gemahlene Mandeln
125 g Mehl
250 g Magerquark
100 ml Olivenöl
1 EL Rosmarin
1 EL Salz

für den Belag

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g getrocknete,
eingelegte Tomaten
4 Eier
200 ml Sahne
200 g Emmentaler
(gerieben)
1 EL Rosmarin
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Aus gemahlenden Mandeln, Mehl, Magerquark, Olivenöl, Rosmarin und dem Salz den Teig kneten, eine Springform damit auskleiden und den Teig bei 175 Grad etwa 15 Minuten backen.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Die Tomaten gut abtropfen lassen und in kleine Würfelchen schneiden. Alles mischen und auf dem vorgebackenen Boden verteilen.

Eier, Sahne, Emmentaler und den Rosmarin verquirlen, salzen und pfeffern, anschließend gleichmäßig über die Tomaten-Zwiebel-Mischung gießen. Bei 175 Grad etwa 25 Minuten backen.

Brennwert pro Portion: 1.109 kcal, 4.642 kJ

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 40 Minuten