



Würzige Zwiebelquiche mit Käsekruste

Zutaten

FÜR 1 QUICHE

Für den Teig:

- 180 g Weizenvollkornmehl
- 7 EL lauwarmes Wasser (ca. 80 ml)
- 2 EL Rapsöl
- ¼ TL jodiertes Salz
- 1 EL Essig

Für die Füllung:

- 2 EL Rapsöl
- 5 sehr große Zwiebeln (ca. 600-700 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 250 g (fettarmer) Topfen
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 50 g würziger Hartkäse

Zubereitung

Teig:

Alle Zutaten mit der Küchenmaschine oder mit der Hand mindestens 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zudecken und 30 Minuten rasten lassen.

Füllung:

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch hacken.
2. Rapsöl in einer größeren Bratpfanne erhitzen und die Zwiebeln so lange anbraten, bis sie braun werden. Etwas Wasser angießen und den braunen Bratensatz zusätzlich lösen.
3. Eier, Topfen, Gemüsebrühe und Gewürze (Salz, Pfeffer, gehackten Knoblauch, ...) verquirlen.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in eine Quiche-Form geben (oder auch in eine Tortenform). Zwiebeln auf den Teig geben und mit der Topfenmischung übergießen.
5. Mit würzigem Hartkäse bestreuen und ca. 40 Minuten bei 160 °C Heißluft backen.

