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.

<table>
<tr><td colspan="8">Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen</td></tr>
<tr><td colspan="8">Teig ca. 10 Min. vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen</td></tr>
<tr><td colspan="8">Salzwasser zum Kochen bringen</td></tr>
<tr><td>1 Rolle Quiche- oder Mürbeteig (rund, 32 cm)</td><td>mit dem Backpapier in die Springform (28 cm) legen, Rand ca. 2 cm hochdrücken</td><td>Boden mehrfach mit der Gabel einstechen</td><td>10 Min. bei 200 °C vorbacken, dann Ofen auf 180 °C herunterschalten</td><td rowspan="10">Brokkoli und Feta auf dem Boden verteilen</td><td rowspan="10">Guss darübergießen</td><td rowspan="10">auf unterster Schiene 35–40 Min. backen, bis der Guss gestockt und goldbraun ist</td><td rowspan="10">10 Min. ruhen lassen, aus der Form lösen</td></tr>
<tr><td>1 Brokkoli (ca. 500 g)</td><td>in kleine Röschen teilen, Strunk schälen und würfeln</td><td>3 Min. im Salzwasser blanchieren</td><td>kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen</td></tr>
<tr><td>200 g Feta</td><td>grob zerbröseln</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>4 Eier</td><td rowspan="7">kräftig verquirlen</td><td colspan="2" rowspan="7"></td></tr>
<tr><td>200 g Schmand</td></tr>
<tr><td>100 ml Milch</td></tr>
<tr><td>1 Knoblauchzehe, gepresst</td></tr>
<tr><td>frisch geriebene Muskatnuss</td></tr>
<tr><td>Pfeffer</td></tr>
<tr><td>wenig Salz</td></tr>
</table>

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.