

# BUNTE GEMÜSEQUICHE



Für diese **Quiche** mit glutenfreiem Boden können je nach Saison auch andere Gemüsesorten verwendet werden, wie z.B. *Rote Bete, Kürbis, Paprika, Spargel, Zuckerschoten oder Zucchini.*

Das **Gemüse** liefert dem Körper wertvolle Nährstoffe und Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung.

*Die Eier, der Schafskäse, die gemahlene Mandeln, das Mandelmehl und die Leinsamen* versorgen den Körper mit ausreichend **Eiweiß**.

## Zutaten:

- 100g Butter
- 3 Eier
- 60g gemahlene Mandeln
- 30g Mandelmehl
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 2 Chicorée, 3 Möhren
- 250g Schafskäse
- 50 ml Sahne
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- die *Butter* rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, so dass sie nicht zu fest ist
- die *Butter* mit 2 *Eiern* schaumig schlagen, dann die *gemahlene Mandeln*, das *Mandelmehl* und die *Leinsamen* unterrühren und etwas *Salz* zufügen
- eine Springform einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen
- den Teig am Boden gut andrücken und am Rand etwas hochziehen
- im Ofen bei 180° C (Umluft) für ca. 10 Minuten backen
- die *Möhren* waschen, schälen und mit einem Sparschäler in Streifen verarbeiten
- den *Chicorée* waschen, die Blätter einzeln entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden
- die *Möhren- und Chicorée-Streifen* kurz blanchieren (ca. 3-5 Min. in siedendem Wasser kochen und anschließend mit Eiswasser abkühlen und abgießen)
- den *Schafskäse* in Scheiben schneiden
- das *Gemüse* und den *Schafskäse* abwechselnd kreisförmig in die Form schichten
- das dritte Ei und die Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Quiche gießen
- alles bei 180°C für ca. 20 Minuten backen

Guten Appetit!