



## Brokkoli – Cheddar – Quiche

Fertig in  
45 min

Schwierigkeit  
Einfach

### *Pak Choi mal anders*

1 Mürbeteig (fertig aus dem Kühlregal oder selbstgemacht)

2 Tassen frischer Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten

1 Tasse Cheddar-Käse, gerieben

1 Zwiebel, gehackt

4 Eier

1 Tasse Milch

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Eine Prise Muskatnuss

### *Zubereitung*

**1. Ofen vorheizen:**

- Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

**2. Teig vorbereiten:**

- Den Mürbeteig in einer gefetteten Quiche- oder Tarteform auslegen und leicht andrücken.

**3. Brokkoli vorbereiten:**

- Brokkoliröschen in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, bis sie zart sind. Dann abtropfen lassen.

**4. Zwiebeln anschwitzen:**

- Gehackte Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, bis sie glasig sind.

**5. Quiche-Füllung vorbereiten:**

- In einer Schüssel Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen.
- Den geriebenen Cheddar hinzufügen und gut vermengen.

#### **6. Quiche schichten:**

- Die Zwiebeln auf den Mürbeteig legen.
- Brokkoliröschen darauf verteilen.
- Die Ei-Käse-Mischung über das Gemüse gießen.

#### **7. Backen:**

- Die Quiche in den vorgeheizten Ofen stellen und etwa 30-35 Minuten backen oder bis die Füllung fest ist und die Oberfläche goldbraun ist.

#### **8. Abkühlen und Servieren:**

- Die Quiche aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden etwas abkühlen lassen.
- In Stücke schneiden und warm oder bei Raumtemperatur servieren.

Dieses Rezept ist flexibel. Du kannst auch andere Gemüsesorten hinzufügen oder den Cheddar durch einen anderen Käse ersetzen, der dir besser gefällt. Guten Appetit!