

Brokkoli-Forellen-Quiche (Zutaten für 1 Quicheform mit Ø 28 cm)

120 g Dinkelvollkornmehl
75 g Magertopfen oder Skyr
36 g kalte Butter
300 g Brokkoliröschen*
150-200 g geräuchertes Forellenfilets
75 g Feta
75 ml fettarme Milch
3 Eier
75 g griechisches Joghurt (2 % Fett)
Oregano, Salz, Pfeffer



Mehl, eine Prise Salz, Topfen und Butter verbröseln und zu einer glatten Teigkugel verkneten. Falls der Teig zu bröselig ist, evtl. 1 EL kaltes Wasser zufügen. In einen kleinen Jausenbeutel oder eine Klarsichtfolie geben und im Kühlschrank rasten lassen. Der Teig lässt sich auch gut am Vortag oder in der Früh vorbereiten.

Brokkoliröschen ganz kurz dämpfen oder dünsten und abseihen. Forelle quer in Streifen schneiden – dabei können Sie auch gut etwaige Gräten entfernen.

Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

Den Teig vor aus dem Kühlschrank nehmen und 15 Minuten bei Zimmertemperatur liegen lassen. Dann auf einem Backpapier ausrollen. Am besten immer ein Stück weiterdrehen, so dass der Teig rund bleibt. Teig samt Backpapier in die Form legen und am Rand etwas hoch ziehen. Mit Brokkoli und Forellenstreifen belegen und Feta darüberbröseln. Milch, Joghurt und Eier mit dem Schneebesen gut verrühren. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und über die Masse gießen.

Im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 35-40 Minuten backen. Mit Salat genießen.

*** Mein Tipp:** Verwenden Sie nur die Brokkoliröschen. Den Strunkteil können Sie schälen, in Stifte schneiden und roh knabbern. Schmeckt köstlich!

