

## Pakchoy-Quiche

### Zutaten für 4 Portionen:

200 g Mehl – 3 EL Wasser – ½ TL Salz – 100 g Butter – Semmelbrösel – 500 g Pakchoy – 200 g Möhren – Öl – 200 g Quark – 1 Ei – 2 Knoblauchzehen – Salz – Pfeffer – Thymian – Majoran – Muskat – 200 g geriebener Käse

### Zubereitung:

- Für den Teig Mehl, Wasser, Salz und Butter mit den Händen gründlich kneten
- Eine Springform einfetten oder mit Backpapier auskleiden und den Teig darin verteilen. Dabei einen 2 cm hohen Rand formen
- Boden mit der Gabel mehrmals einstechen und mit Semmelbröseln bestreuen
- Pakchoy in Streifen schneiden und waschen, Möhren in Scheiben schneiden
- Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin etwa 10 Minuten andünsten. Beiseite stellen und abkühlen lassen
- Ofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen
- Knoblauch schälen und pressen und mit Quark, Ei, Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran und Muskat glattrühren. Das ausgekühlte Gemüse untermischen
- Die Gemüse-Quark-Masse auf den Teigboden geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen
- Im Ofen 35-45 Minuten backen

Wir wünschen guten Appetit!

