



und Rezeptnachweis: in-form.de/rezepte

# Brokkoli-Tomaten-Dinkel-Quiche

## Gesunde Rezepte für jeden Tag

### » Zutaten Teig

» 500 g Dinkelmehl Type 630

» 35 g Hefe

» 400 ml Wasser

» 30 ml Rapsöl

### » Zutaten Belag

» 650 g Brokkoli

» 500 g Tomaten

» 6 Eigelb (von Eiern Größe M)

» 200 ml Milch 1,5% Fett

» 5 g Jodsalz und Pfeffer nach Geschmack

» Knoblauch, Oregano und Thymian

» 180 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

1. Für den Teig, lauwarmes Wasser, Dinkelmehl und Hefe zu einem glatten Teig verarbeiten.

2. Danach abgedeckt ca. eine Stunde ruhen lassen.

3. Teig ausrollen. Quicheform oder tieferes Backblech mit Rapsöl fetten und mit dem Teig ausrollen.

4. Für den Belag, Brokkoliröschen dünsten und abtropfen lassen. Tomaten würfeln.

5. Brokkoli und Tomaten auf den Teig legen.

6. Milch mit Eigelb, Salz, Pfeffer, Knoblauch und gehackten Kräutern verquirlen.

7. Über das Gemüse geben.

8. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und im Ofen bei 180 Grad etwa 20 Minuten garen.

