VOLLKORN-QUICHE MIT GEMÜSEFÜLLE

Blogdatum 30.05.2026



Dieses Frühlingsrezept stammt von Andrea Kasper-Füchsl, einer langjährigen Partnerin von Farmgoodies. Sie ist selbständige Ernährungsberaterin bei proernährung in St. Martin i.M. Die Quiche ist unkompliziert zubereitet und macht optisch richtig Eindruck: Ob fein angeordnet oder bunt gemischt – das frische Gemüse steht hier ganz klar im Mittelpunkt. Besonders gut schmeckt sie warm oder lauwarm serviert - getoppt mit unserem Bio-Protein-Mix 👍
Foto/Infos: proernährung, Andrea Kasper-Füchsl (aus dem Kochbuch "Genussvoll die Welt retten")

Zutaten für 3 Portionen:
Teig
· 150 g Weizenvollkornmehl
· 2 Prisen Salz
· 60 g Joghurt natur 3,5 % Fett
· 1 Ei
Belag
· 60 g Babyspinat
· 1 große Karotte (90 g)
· 100 g Lauch
· 100 g roter Paprika
· 30 g Parmesan
· 60 g Bergkäse 45 % F.i.T.
· 1 EL Rapsöl
· 1 EL Sonnenblumenkerne
Guss
· 60 g Sauerrahm
· 200 g Joghurt natur 3,5 %
· 1 Knoblauchzehe
· ½ TL Salz
· Pfeffer aus der Mühle
· 2 EL gehackte Petersilie oder Bärlauch
· 1 Ei
Deko / Topping
· Petersilie od. Schnittlauch
. Bio-Protein-Mix
Beilage
· ein gemischter Salat

Zubereitung:
1. Die Zutaten des Teigs vermischen und zu einem glatten Teig kneten. Dieser darf in einer Schüssel mit Deckel etwa 20 Min. rasten.
2. In der Zwischenzeit den Guss herstellen. Dazu Sauerrahm, Joghurt, fein gehackten Knoblauch, Salz, Pfeffer und die Petersilie glattrühren. Nach dem Abschmecken das Ei zugeben und Masse durchrühren.
3. Für den Belag den gewaschenen, trockenen Spinat in 1 cm breite Streifen, die Karotte und den Lauch in 3 mm Scheiben,
den Paprika in ½ cm dicke Ringe schneiden. Parmesan und Bergkäse separat reiben.
4. Das Backrohr auf Ober- und Unterhitze 180 °C vorheizen und eine Quiche-Form vorbereiten.
5. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ca. 3-4 mm ausrollen und in die Form legen. Er soll die Seitenwände noch gut bedecken. Mit 1 EL Rapsöl bepinseln. (Blindbacken ist nicht nötig, kann aber gemacht werden.)
6. Die Quiche kann nun belegt werden. Die Spinatstreifen bilden die erste Schicht, gefolgt von den Karottenscheiben und dem Parmesan. Darüber den Guss verteilen und mit Paprika und

Lauch belegen. Abschließend mit Bergkäse und Sonnenblumenkernen bestreuen. Die überschüssigen Teigreste entweder abschneiden oder auf die Quiche klappen.
7. Die Quiche ca. 30 Min. goldbraun und knusprig backen, vor dem Servieren kurz überkühlen lassen und mit Kräutern bestreuen, mit Salat servieren.

2026 © All Rights Reserved