

Rote-Rüben-Pilz-Quiche mit Vogerlsalat

Rezept & Bilder © Diätologie Eberharter, Nährwertberechnung DGExperts
Angabe für 4 Personen (Dauer ca. 60 min.)

ZUTATEN MÜRBTIEG

- ♥ 200 g Vollkornmehl
- ♥ 50 g Butter (kalt)
- ♥ Prise Salz (jodiert)
- ♥ 150 g Magertopfen

ZUTATEN ROTE-RÜBEN-PILZ-AUFGUSS

- ♥ 100 g Skyr (auch aus Österreich erhältlich)
- ♥ 100 g Magertopfen
- ♥ 50 ml Raunersaft (Rote Rüben Saft) oder 1 kl. Rauner püriert
- ♥ 2 Eier
- ♥ 4 EL feine Haferflocken
- ♥ 1/4 TL Salz (jodiert)
- ♥ zum Würzen: Chili, Pfeffer, Zitronenzesten
- ♥ zum Belegen:
 - 100 g Pilze (in Scheiben)
 - 50 g Feta (würfelig)
 - je 1 EL Kürbiskerne, Walnüsse

ZUTATEN VOGERLSALAT

- ♥ 200 g Vogerlsalat (Feldsalat)
- ♥ 2 EL Apfelessig
- ♥ 1 EL Leinöl
- ♥ zum Verfeinern: Salz, Pfeffer, Kräuter

ZUBEREITUNG

1. Für den Mürbteig Mehl und Salz vermischen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und zur Mehlmischung bröseln. Danach den Magertopfen untermischen und den Teig zu einer Rolle formen. Im Kühlschrank für mind. 30 min rasten lassen.
2. In der Zwischenzeit mit dem Rote-Rüben-Pilz-Aufguss fortfahren. Dafür alle Zutaten vermengen und das Gemüse zum Belegen vorbereiten.
3. Den Mürbteig Messerrückendick ausrollen und eine runde Quiche- oder Tortenform damit auslegen. Mit einer Gabel einstechen und bei 180 °C 20 min blind im Rohr backen.
4. Den Überguss in den vorgebackenen Quicheboden gießen und mit Pilzen, Feta und Nüssen belegen. Nochmals bei 180 °C für 30 min fertigbacken. Zwischendurch den Vogerlsalat zubereiten und die Rote-Rübe-Pilz-Quiche damit servieren.

MEIN TIPP FÜR UNTERWEGS

Die Rote-Rüben-Pilz-Quiche mit Vogerlsalat schmeckt auch kalt sehr lecker und kann somit perfekt ins Büro mitgenommen werden.

INHALTSSTOFFE PRO PORTION

- ♥ Energie: 509 kcal
- ♥ Kohlenhydrate: 48,6 g
- ♥ Eiweiß: 27,6 g
- ♥ Ballaststoffe: 7,6 g
- ♥ Fett: 23,9 g

