VEGGIE GEMÜSE QUICHE

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

- 200 g Bio Blattspinat (tiefgefroren)
- 100 g Stangensellerie
- 100 g Aubergine
- 150 g Champions
- 2 Stangen Lauchzwiebel
- 4 Eier
- 250 g Magerquark
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Gemüsebouillon (z.B. von Alnatura)
- Meersalz/ Pfeffer/ Chili/ Salatkräuter/ Kresse

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.
Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten.

Den tiefgefrorenen Spinat in einer Pfanne erhitzen.
Das Gemüse in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und ebenso in der Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten.
Das Gemüse nach Geschmack würzen und von der Kochstelle nehmen.

Den Magerquark in einen hohen Behälter geben und die Eier hinzufügen. Kräftig mit der Gabel schlagen, bis ein fluffiger Brei entsteht. Die Quark-Ei-Masse vorsichtig unter das Gemüse heben bis alles homogen ist. Das Gemüse-Quark-Ei-Gemisch nun in die Auflaufform geben und ca. 35 Min. im Backofen goldbraun backen.

Die Kresse über die Quiche geben und servieren. Ob mittags oder abends, warm oder kalt, die Quiche ist immer ein Genuss.

tatendrang training