

# Restl-Quiche

Dauer: Mittel    Kategorie: Restlküche Hauptspeisen Vegetarisch    Saison: Ganzjährig    Für: 4 Personen



## Zutaten

|         |               |
|---------|---------------|
| 220 G   | Dinkelmehl    |
| 90 G    | Butter        |
| 70 ML   | kaltes Wasser |
| 1 EL    | Essig         |
| 1 PRISE | Salz          |

**Verfasst von:** Anna T. Wieser

## Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem Mürbteig verkneten.
2. Den Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1/2 Stunde im Kühlschrank rasten lassen.
3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn rund ausrollen (Durchmesser ca. 30 cm).
4. Eine Tarteform mit dem Teig auslegen, gut andrücken und den überschüssigen Teig abschneiden.
5. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstecken (stupfen) um Blasen zu verhindern.
6. Bei 200°C ca. 15 Minuten blind backen.
7. Für den Guss alles in einer Schüssel glatt rühren und bereit stellen.
8. Die Reste beliebig schneiden und in der Form auf den Boden geben.

Beachtet, dass manches Gemüse vorgegart (gedämpft, gekocht oder angebraten) werden muss – wie zum Beispiel Kartoffeln, Karotten, Kohlrabi.

9. Nun den vorbereiteten Guss darüber leeren und bei 180°C 30 – 40 Minuten fertig backen.

Ideen für die Fülle:

**Idee 1:** Bärlauch, Schafskäse, gekochte Kartoffeln, Champignon

**Idee 2:** Lauch, Camembert, Äpfel

**Idee 3:** Zwiebel, Kohlrabi, Mairüben, Karotten, gekochtes Rindfleisch

**Idee 4:** Hühnerfleisch, Curry, Süßkartoffeln, Erbsen