

Kokos-Karotten Quiche

○ Mittel

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 49 Min.

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Quark-Öl-Teig

100 g Magerquark

50 g Bio-Kokosöl

1 Ei

120 g Dinkelmehl

25 g Bio-Kokosmehl

1 EL Backpulver

Füllung

500 g Karotten

1 Zwiebel

1 Stück, ca. 1
cm Ingwer

2 EL Bio-Kokosöl

1 TL Bio Kokosblütensirup

1 Bund glatte Petersilie

200 g Crème fraîche

125 ml Sahne

2 Eigelb

1 Ei

1 unbehandelte Orange

Salz

Pfeffer

Quark-Öl-Teig

1

Den Quark mit geschmolzenem Kokosöl, dem Ei, der Milch sowie dem Meersalz verrühren.

2

In einer zweiten Schüssel die Mehle mit dem Backpulver mischen.

3

Mehlmischung nach und nach in die Quarkmasse mit dem Knethaken des Handrührgeräts einarbeiten bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

4

Den Teig in Folie einwickeln und für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Füllung

1

Für die Füllung die Karotten schälen und raspeln. Zwiebel und Ingwer schälen und klein würfeln. Chilischote von den Samen befreien und in feine Stücke schneiden. Die Orangenschale abreiben und den Saft auspressen.

2

Die Zwiebel in Kokosöl glasig dünsten und mit dem Kokosblütensirup karmellisieren. Chili, Ingwer und Karottenraspel zugeben, andünsten und mit dem Orangensaft aufgießen.

3

Gehackte Petersilie dazugeben und so lange leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

4

Eier in eine Schüssel geben und schaumig aufschlagen. Sahne, Crème fraîche sowie den Orangenabrieb unterrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

5

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in der Größe der Tarteform ausrollen und in die Form geben. Nun die überstehenden Ränder abschneiden und den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.

6

Den Karottenfüllung auf den Teig geben und gleichmäßig verteilen. Anschließend die Sahne-Ei-Mischung darübergießen.

7

Die Quiche auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft) ca. 30-35 Minuten backen. Die Quiche ist fertig, wenn der Rand goldbraun und knusprig und die Füllung gestockt ist.
