

FÜR 4  
PERS.



# PASTINAKEN-MÖHREN-QUICHE

Für den Boden:

**200 g Mehl**  
**100 g Butter**  
**1 Ei**  
**Salz**  
**Pfeffer**

und zu einem glatten Teig verkneten. Eine Springform fetten und den Boden darin ausrollen. Einen kleinen Rand formen. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und im Backofen bei 200 °C Heißluft 10 Minuten vorbacken.

Für den Belag:

**250 g Pastinaken**  
**200 g Möhren**  
**250 g Porree**  
**1 Zwiebel**  
**Öl**

und schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. putzen und in dünne Scheiben schneiden. abziehen, waschen und fein würfeln. in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 5 Minuten braten. Anschließend auf dem Teig verteilen.

**125 ml Sahne**  
**2 Eiern**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**Muskat**  
**100 g geriebenem Käse**

mit mischen und mit und abschmecken und dann über das Gemüse geben. Mit bestreuen. Die Quiche im Backofen bei 180 °C Heißluft ca. 25 Minuten backen.

**Nährwerte pro Portion:** 676 kcal Energie; 52,3 g Kohlenhydrate; 41,6 g Fett; 20,3 g Eiweiß

## Pastinaken

Pastinaken gehören bis ins 18. Jahrhundert zu den Grundnahrungsmitteln in Europa, bis sie von der Kartoffel verdrängt wurde. Das Wurzelgemüse erfreut sich heute wieder großer Beliebtheit und erinnert geschmacklich an eine Mischung aus Möhre und Sellerie. Die Pastinake punktet vor allem durch ihren hohen Ballaststoffgehalt. Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die nicht nur satt machen, sondern auch eine positive Wirkung auf unsere Verdauung haben.



HOCHSCHULE OSNABRÜCK  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



WABE-Zentrum  
Klaus Bahlsen