

Glutenfreie Quiche mit Pfannengemüse

für zwei Personen

50 g Buchweizenmehl
50 g Maismehl
50 g Kichererbsenmehl
(alternativ 150 g glutenfreie Mehlmischung)
100 g Haferflocken
100 g Butter

50 g Karotten
1 kleine Zwiebel
50 g Porree
100 g geräucherter Speck
3 Eier



300 g Buttergemüse oder Pfannengemüsemischung, hier habe ich einen Rest Buttergemüse plus 2 Stangen Sellerie und eine halbe Paprika verwendet.

Salz und Pfeffer, Knoblauch, Pflanzenöl

Die Mehle mit 80 g Haferflocken, 90 g Butter und einer kräftigen Prise Salz zu einem Mürbeteig kneten und in Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, ein Stück Porree der Länge nach halbieren und waschen und in feine Streifen schneiden. Die Karotte(n) schälen und in sehr feine Streifen schneiden oder raspeln. Den Speck in Streifen schneiden und mit dem Gemüse und 3 EL Öl in der Pfanne anbraten. Diese Mischung etwas abkühlen lassen und 3 Eier, Salz und Pfeffer unterrühren.

Eine Quicheform oder kleine beschichtete Springform (ca. 22 cm Ø) mit der restlichen Butter ausstreichen und den restlichen Haferflocken ausstreuen. Den Teig 5 bis 8 mm dünn ausrollen und die Form damit auslegen, auch am Rand hoch. Die Ei-Gemüse-Speckmischung auf den Teig geben und verteilen, bei 180 bis 200°C bei Ober- und Unterhitze etwa 30 bis 40 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist. Das Buttergemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Den Rand der Quiche vom Rand lösen und diese vorsichtig aus der Form nehmen, in Stücke schneiden und mit dem Gemüse anrichten.

Guten Appetit!