

# Champignon-Quiche

- 
- 🕒 60 Minuten
  - 👤 4 Portionen
  - 📊 Schwierigkeit: 2 von 3
  - Vegetarisch

## Zutaten

### Für den Teig

250 g Mehl  
60 ml Olivenöl  
70 ml kaltes Wasser  
3 g Salz  
1 Ei

### Für den Belag

250 g Champignons  
100 g Feta  
1 rote Zwiebel  
3 Eier  
50 ml Milch  
30 g Frischkäse  
6 Zweige Thymian  
Kräuter der Provence  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Mehl und Salz miteinander vermischen. Olivenöl und Ei dazugeben und alles gut vermengen. Das Wasser nach und nach hinzugeben und alles zu einem festen Teig verkneten. Den Teig mindestens solange ruhen lassen, bis der Belag zubereitet ist (etwa 10 bis 15 Minuten oder mehr).

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen (oder 200 °C bei Ober- und Unterhitze). Den Teig ausrollen und in eine mit Backpapier ausgelegte Quiche-Form geben.

Die Champignons in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Dann die roten Zwiebeln auf den Boden der Quiche legen, die Champignons und den Feta hinzufügen.

In einer Schüssel Eier mit Milch und Frischkäse zusammenrühren. Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence hinzufügen. Alles gut miteinander vermengen und die Mischung über die Quiche geben. Zum Schluss die Thymianzweige auf die Quiche legen und 30 bis 35 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

---

## Nährwerte pro Portion

Kalorien 510 kcal / Kohlenhydrate 49 g /  
Protein 19 g / Fett 26 g

Erfahre mehr  
über uns unter:  
**biopilzhof.de**



BIOPILZHOF



Deutsche  
Landwirtschaft  
DE-ÖKO-005

