Mediterrane Quiche mit Haferflockenboden

Kleine, herzhafte Quiche mit einem Haferflockenboden

Zubereitungszeit: 30 min
Wartezeit:
Backzeit: 35 min

ZUTATEN

Für den Teig

- 250 g Quark
- 40 g Haferflocken
- 60 g Dinkelmehl
- 1 EL Olivenöl
- Salz

Für den Belag

80 g Puten- oder Hähnchenbruststreifen, gebraten
50 g Fetakäse
1 Handvoll Babyspinat
½ gelbe Paprika
Getrocknete Tomaten aus dem Glas
3 Eier
150 ml Milch
Salz und Pfeffer zu Würzen
Schnittlauch zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Tarte- oder Springform (ca. 20 Ø) legen. Dabei einen kleinen Rand hochdrücken (habe ich vergessen). Den Teig mit einer Gabel einige Mal einstechen und die Form dann für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Nach der Kühlzeit den Teig für ca. 15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit die Zutaten für den Belag vorbereiten (waschen, trocknen, kleinschneiden, etc.) und die Eiermilch zubereiten und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Form aus dem Ofen holen. Zuerst die Zutaten für den Belag auf dem Teig verteilen. Anschließend die Eiermilch darüber gießen. Anschließend für ca. 20 Minuten wieder in den heißen Ofen stellen.
7. Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen und mit Schnittlauch bestreuen.