Brokkoliquiche mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 1 Stunde

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	318 kcal/1334 kJ		
Eiweiß:	13,4 g	Fett:	19,3 g
Kohlenhydrate:	23		

Zutaten für 6 Portionen :

Für den Teig

140 g	Vollkornmehl
30 g	Butter
50 g	Joghurt
1 – 2 EL	kaltes Wasser
	Salz, Zucker

Für den Belag

600 g	Brokkoli
2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Olivenöl
60 g	kalifornische Walnüsse
300 ml	Milch
2	Eier (L)
50 g	Parmesan, frisch gerieben
	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Mehl, Butter, Joghurt und Wasser mit einer Prise Salz und Zucker zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen und eine Quicheform (ca. 26 cm Durchmesser) damit auslegen, dabei den Rand etwas hochdrücken. Form in den Kühlschrank stellen.

2. Brokkoli und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und in Salzwasser kurz blanchieren. Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli und Frühlingszwiebel in Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in der ausgelegten Quicheform verteilen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne leicht anrösten. Anschließend Walnüsse gleichmäßig über das Gemüse geben.

3. Milch und Eier gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Milch-Eimasse über das Gemüse gießen und mit geriebenem Parmesankäse bestreuen. Anschließend die Quiche im Ofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten goldbraun backen.

4. Die Brokkoliquiche etwas abkühlen lassen und mit frischem, buntem Salat servieren.