

Kräuter – Karotten – Quiche

Zutaten für den Teig:

250 g Dinkelmehl Type 630
120 g weiche Bio-Butter
Meer- oder Steinsalz

Zutaten für die Füllung:

800 g Karotten
500 ml Gemüsebrühe
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill
1 Bund Kerbel
1 Kasten Kresse
2 – 3 zerdrückte Knoblauchzehen
Etwas geriebener Ingwer
200 g geriebener kräftiger Bergkäse
2 Eier
200 g Schmand
100 g Sahne
1 EL frischer Zitronensaft
1 EL getrockneter Liebstöckel
Etwas geriebener Muskat
Etwas Chilipulver
Etwas Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Knetteig in eine gefettete Spring-oder Quicheform drücken und kalt stellen. Die Kräuter waschen und fein hacken. Eier, Schmand, Sahne, Kräuter, Gewürze und 150 g Käse gut verrühren. Die Möhren längs in Streifen schneiden und in der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten bissfest kochen, dann abgießen.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen, den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und ca. 15 Minuten vorbacken. Dann die Temperatur auf 160 °C reduzieren, die Karotten auf dem Boden verteilen und die Schmandmasse darüber gießen. Den restlichen Käse darauf verteilen und alles ca. 40 Minuten backen (je nach Ofen).

Wirkung nach TCM: Das Gericht bewegt das Qi, stärkt die Mitte, entspannt die Leber und stärkt die Verdauung

Bettina Bamberg – 5 Elemente Ernährungsberatung

Telefon: 02338 - 872019

E-Mail: bettinabamberg@gmx.de

Internet: www.bettinabamberg.de