



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Kalte Gemüse-Quiche mit Budwig Pesto

### Zutaten

1 Handvoll Basilikum

100 g Magerquark

50 g getrocknete Tomaten

1 Mittelgroße(s) Schalotten

0.3 Mittelgroße(s) Spitzkohl

2 Zweig(e) Thymian

2 Mittelgroße(s) Eier

1 Teelöffel Zitronensaft

80 ml Omega-3 Leinöl

3 Esslöffel Braten & Backen

4 Prise(n) Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

150 ml Milch

0.3 Mittelgroße(s) Chillischote

2 Esslöffel gehackte Walnüsse

---

**Gesamtzeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 418 kcal

0.3 Mittelgroße(s) Rotkohl

4 Prise(n) Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat

4 Teelöffel Tomatenmark

50 g geröstete Sonnenblumenkerne

1 Prise(n) Zimt

0.5 Teelöffel Natursüße

150 g Dinkelvollkornmehl

2 Teelöffel Weinstein-Backpulver

0.3 Mittelgroße(s) Hokkaido-Kürbis

40 g Parmesankäse

---

## Zubereitung

1. Dinkelvollkornmehl mit dem Backpulver mischen.
2. Anschließend mit Quark und Dr. Budwig Braten & Backen zu einem Teig kneten.
3. Eine Quicheform einfetten oder mit Backpapier auslegen und den Teig zwischen 2 Backpapieren ausrollen und in die Form geben.
4. Mit einer Gabel einstechen und bei 200°C ca. 10 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden.
6. Eier mit der Milch mischen und würzen.

7. Den Teig aus dem Ofen nehmen und mit dem Gemüse belegen; die Eimasse darüber geben und ca. 45 Minuten im Ofen bei 180°C backen.

8. In der Zwischenzeit die Pesto herstellen:

Sonnenblumenkerne ohne Fettzugabe anrösten.

9. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren.

10. In ein Glas füllen und mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl bedecken.

11. Etwas für die Quiche in ein extra Schälchen füllen.