



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Warme Quiche mit scharfem Budwig Orangen- Dip

Zutaten

Zubereitungszeit: 20 min

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 271 kcal

150 g Dinkelvollkornmehl

2 Teelöffel Weinstein-Backpulver

100 g Magerquark

3 Esslöffel Braten & Backen

150 ml Milch

3 Prise(n) Muskat

5 Prise(n) Paprikapulver

1 Mittelgroße(s) Apfel

2 Esslöffel gehackte Walnüsse

100 g Magerquark

5 Prise(n) Pfeffer

2 Mittelgroße(s) Schalotten

2 Zweig(e) Thymian

2 Esslöffel Linugold®

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

2 Mittelgroße(s) Eier

5 Prise(n) Salz

1 Mittelgroße(s) Orange

0.3 Stück(e) Chilischote

Zubereitung

1. Dinkelvollkornmehl mit dem Backpulver mischen. Anschließend mit Quark und Dr. Budwig Braten & Backen zu einem Teig kneten.

2. Eine Quicheform einfetten oder mit Backpapier auslegen und den Teig zwischen 2 Backpapieren ausrollen und in die Form geben. Mit einer Gabel einstechen und bei 200°C ca. 10 Minuten backen.

3. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden.

4. Eier mit Milch mischen, ggf. Dr. Budwig Linugold dazugeben und würzen.

5. 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.

6. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mit dem Quark gut vermischen.

7. Orange schälen und in Würfel schneiden.

8. Chillischote sehr fein würfeln und unter den Quark mischen, mit den Gewürzen abschmecken, die Orangenwürfel dazugeben, verrühren und abschmecken.
9. Zu der Quiche reichen und genießen.