

# Quiche mit Pfifferlingen

- für 4 Personen -

## Zutaten:

### Für den Teig:

75 g Speisequark, mager;  
2 El Milch, 1,5 % Fett; 2 El Rapsöl; ½ TL Salz; ½ Ei;  
150 g Dinkelvollkornmehl; ½ Pck. Backpulver

### Für den Belag:

1 kg Pfifferlinge  
50 g Schinkenspeck, gewürfelt  
2 El Rapsöl  
250 ml saure Sahne  
1½ Eier, (Handelsklasse „S“)  
Salz, Pfeffer, Muskat, Curry, Petersilie fein gehackt

## Zubereitung:

Quark, Milch, Rapsöl und Salz glatt rühren; Backpulver mit Mehl vermischen, in die Quarkmasse einrühren und mit der Hand weiterverarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht · 1 Stunde kühl ruhen lassen; den Teig in einer Springform (28 cm Ø) auslegen · Pfifferlinge waschen und putzen, mit dem Speck im Öl anbraten und 10 Minuten dünsten, die Brühe abgießen und die Pfifferlinge auf dem Teig verteilen · Eier, saure Sahne verquirlen und mit Pfeffer, Curry, Muskat und Salz abschmecken · im vorgeheizten Backofen bei 200°C 50 Minuten auf der 2. Schiene von unten backen, in 12 Stücke schneiden und mit der Petersilie servieren

## Nährwertangaben:

1 Stück = 130 kcal, 5 g Ball., 39 mg tier. Chol.  
1 KHE = 1½ Stück