

Erbsen-Schinken-Quiche

50 g Walnüsse mahlen oder ganz klein hacken. Davon 30 g mit

250 g 1050er Mehl mischen. ½ TL Salz

1 Ei

125 g weiche Butter, 2 EL kaltes Wasser zufügen, vermengen und in Folie gewickelt 30min kühl stellen.

1 Zwiebel klein geschnitten, in wenig Öl andünsten

800 g aufgetaute TK-Erbsen, 150ml Wasser zufügen und garen.

150 g gewürfelm, fettarmen Schinken zu den Erbsen geben.

200 g Schmand

3 Eier mischen. Salzen, pfeffern und gemischte TK-Kräuter hinzugeben. Teig in gefettete Rundform geben. Rand hochdrücken, Boden mit Gabel mehrfach einstechen. Erbsen/Schinkenmasse und anschließend die Schmand-Eiermischung dazugeben. Restliche Walnüsse drüber streuen. Bei 175 Grad Umluft 45min in den Ofen

Recht fett- und damit kalorienreiches Rezept. Grundsätzlich kann man solche herzhaften Aufläufe/Quiches mit unterschiedlichen Grundteigen herstellen. Je nachdem werden sie weniger bzw. mehr Kalorien enthalten.

Bestens geeignet und weit weniger fett und weit mehr eiweißreich ist z.B. ein

Quark-Öl-Teig der wie folgt hergestellt werden kann:

150 g Quark

6 EL Öl

1-2 Eier (je nach Größe)

2-3 EL Milch

75 g Rohrzucker (bei herzhaften Rezepten nur 1 EL)

300 g 1050er Mehl

1 Päckchen Backpulver