

Rote Bete Quiche

Aus 200g Dinkel-/Emmer-/oder Weizenmehl (gerne auch Vollkorn), 100g Butter, 30ml Wasser und etwas Salz einen Mürbteig herstellen und eine Quicheform damit auskleiden. Mindestens 30 min kühl stellen.

In der Zwischenzeit ca. 700–750g rote Bete schälen (geschält soll es 600g ergeben) und grob raspeln. In etwas Öl oder geklärter Butter weich dünsten.

3 Eier, 100g süße Sahne, 50g Sauerrahm, etwas Salz und 1 TL rote Bete Gewürz (Rezept siehe Rückseite) gut verrühren und unter die gedünstete rote Bete mischen.

Nun die Füllung auf dem vorbereiteten Quicheboden verteilen und im vorgeheizten Backofen (Ober–Unterhitze 200°C) auf mittlerer Schiene ca. 45 min backen.

Geschmacklich und optisch sehr ansprechend: vorm Servieren, gehacktes "Grün" (Petersilie, Rucola, Hirschhornwegerich, Postelein etc.) auf der Quiche verteilen.

Dazu passt ein gemischter Salat aus leckerem "Solavie–Grün".

Gutes Gelingen und guten Appetit 😊!