

# Möhren in bunter Vielfalt

Mittlerweile werden Möhren in violetter, weißer und gelber Farbe angeboten, oft gemischt mit den traditionellen orangenen Möhren. Damit bringen Möhren-Quiches Farbe auf den Tisch.



## Bunte Möhren-Quiche

### Zutaten:

#### Für den Teig:

200 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl  
Salz

80 ml Wasser  
oder Weißwein  
80 ml Olivenöl

#### Für den Belag:

200 g Frischkäse  
etwas Milch  
5 EL gemischte Kräuter  
oder Schnittlauch  
Pfeffer und Salz

500 g bunte Möhren  
etwas Zitronensaft

Kräuter oder Kresse zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Mehl, Wasser, Olivenöl und Salz zu einem Teig zusammen kneten und einige Zeit ruhen lassen.
2. Den Frischkäse mit der Milch und den Kräutern glattrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Möhren schälen und mit dem Sparschäler in Streifen oder runde Scheiben schneiden, nach Farben getrennt, jeweils wenige Min. blanchieren. Bei den violetten Möhren etwas Zitronensaft dazugeben, damit sie nicht braun werden.
4. Eine gebutterte Quicheform mit dem Teig auslegen, am Rand etwas hochziehen. Die Frischkäsecreme auf dem Teig verteilen und mit den Möhrenscheiben oder Streifen belegen. **Bei Umluft 160-180 °C 30 Min. backen.**

## Möhren-Quiche

### Zutaten:

125 g Quark  
5 EL Öl  
5 EL Milch  
200 g Mehl  
2 TL Backpulver  
Salz und Pfeffer  
Oregano  
400 g Möhren  
100 g Champignons  
150 g Schafskäse  
1 Zwiebel  
1 Ei  
2 EL Milch  
200 g geriebener Käse

### Zubereitung:

1. Den Quark mit Öl, Milch, Mehl, Backpulver und etwas Salz zu einem Teig verarbeiten.
2. Quicheform einfetten und Teig darin auslegen. Die Ränder hochziehen.
3. Zwiebel in Öl andünsten. Möhren und Champignons putzen, kleinschneiden und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Flüssigkeit abgießen und die Füllung auf dem Teig verteilen.
4. Das Ei, die Milch, Schafskäse und den geriebenen Käse pürieren und über die Füllung gießen. **Bei Umluft 180-200° ca. 30 Min. backen.**





## Möhren-Quiche mit Ziegenkäse

### Zutaten:

4 Blätterteigplatten (200 g)  
1 rote Zwiebel, 2 EL Olivenöl  
300 g Möhren  
150 g Ziegenfrischkäse  
300g Rinderhackfleisch  
1 EL Sonnenblumenöl

2 EL mittelscharfer Senf  
2 Zweige Zitronenthymian  
Salz, Pfeffer, 2 EL Ahornsirup

### Zubereitung:

1. Blätterteigplatten nebeneinander legen und auf leicht bemehlter Ar-

beitsfläche auftauen lassen. Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden, in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne 1 bis 2 Min. anbraten.

2. Rinderhackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in Sonnenblumenöl kräftig in einer Pfanne anbraten.
3. Möhren in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Frischkäse mit Senf verrühren. Blätterteig in die mit Butter gefettete Form (Springform, rund, 24 cm) legen. Rand leicht andrücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Käsemischung bestreichen, mit Rinderhack, Karotten und Zwiebeln belegen. Mit Thymianblättchen bestreuen. Würzen.
4. Im vorgeheizten **Backofen bei 200 Grad Ober/Unterhitze auf unterster Schiene 25–30 Min. backen.** Mit Ahornsirup und restlichem Öl beträufeln. Warm servieren.

## Möhren-Quiche mit Kirschtomaten

### Zutaten:

#### Für den Teig:

200 g Butter  
300 g Weizenmehl  
1 Ei  
1 TL Salz

#### Belag:

3 Möhren  
2 Paprika  
250 g Kirsch- oder Cocktailtomaten  
3 Eier  
200 ml Sahne  
1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz  
eine Handvoll Gartenkräuter  
100 g geriebener Käse  
50 g Schafskäse

30 Minuten kalt stellen. Den Teig auf den Boden einer eingefetteten Quicheform plattdrücken und die Ränder hochziehen. **Teig ca. 10 Min. bei 180°C vorbacken.**

2. Möhren schälen und kleinschneiden, Paprika waschen und schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne 10 Min. andünsten. Dann auf den

vorgebackenen Teig geben.

3. Aus der Sahne, den Eiern, Salz und Pfeffer einen Guss herstellen und diesen auf dem Gemüse verteilen. Den geriebenen Käse und den Schafskäse in Bröckchen darüber geben.
4. Zum Schluss die Tomaten und die Kräuter auf der Quiche verteilen. Die Quiche **bei 180°C (Umluft) 40 Min. backen** (bis der Käse knusprig braun wird).

