

# Apfel - Brokkoli - Quiche

## Zutaten Teig:

270 g Mehl  
125 g Butter  
1 Prise Salz/Pfeffer  
1 Ei  
2 EL kaltes Wasser  
geriebene Muskatnuss

## Zutaten Belag:

500 g Äpfel  
500 g Brokkoli  
1 rote Paprika  
250 g Zwiebeln  
300 g vegetarisches Hack  
4 EL Butterschmalz  
150 g geriebener Käse  
4 Eier  
150 g saure Sahne  
100 ml Milch  
Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

- Teigzutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- In Folie gewickelt mindestens 30 Minuten kühl stellen.
- Brokkoli in kleine Röschen teilen.
- Röschen in Salzwasser 4 Minuten garen.
- Zwiebeln klein hacken.
- Hack und Zwiebeln im Schmalz anbraten.
- Äpfel in Spalten, Paprika in Streifen schneiden.
- Beides im Zwiebel-Hack kurz mitschmoren.
- Salzen und Pfeffern.
- Teig in eine gefettete Tarteform / Springform drücken.
- Dabei einen 3 cm hohen Rand hochziehen.
- Hackmischung und Brokkoli in die Form geben.
- Sahne, Milch, Eier und 50 g Käse vermengen.
- Salzen und Pfeffern.
- Über die Quiche gießen.
- Restkäse gleichmäßig darauf verteilen.
- Bei 175° C etwa 90 Minuten backen.
- Evtl. mit Alufolie abdecken.