

## **Stielmus-Quiche** (4 Portionen)

**Dauer:** 60 Minuten

### **Zutaten:**

**Mürbeteig** aus 220g Dinkelmehl, 100g Butter,  
1 TL Salz, ½ TL gemahlener Pfeffer, 1 Ei;

### **Für die Füllung:**

Stielmus aus deiner Kiste

2 Zwiebeln

1 EL Pflanzenöl

4 Eier

150 ml Milch

250 ml Sahne

100 g Crème fraîche

100g Gruyère, gerieben

Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die Zutaten für den Mürbeteig miteinander  
verkneten und für 30 Minuten eingewickelt im

Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend auf  
bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und in  
die Form legen. Den Backofen auf 180°C  
Umluft vorheizen. Für den Belag den Stielmus  
in etwa 2 cm große Stücke schneiden und die  
Zwiebel ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel in  
einer heißen Pfanne mit Öl kurz anschwitzen  
und den Stielmus dazugeben und  
zusammenfallen lassen. Auf dem Teig verteilen.  
Eier, Milch, Sahne, Crème fraîche und 50g Käse  
miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer  
würzen. Die Masse auf dem Stielmus verteilen  
und den restlichen Käse darüber streuen. Nun im  
heißen Backofen 40-45 Minuten goldbraun  
backen. Anschließend noch heiß auf den Tellern  
servieren. Ein frischer Salat aus unserer  
Gemüsebox passt hervorragend dazu!

**Lass‘ es dir munden!**

