

# GEMÜSEQUICHE

---

## MIT "SAUERRAHM"-DIP

### ZUTATEN

Für eine kleine Springform  
(22 cm Durchmesser):

Für den Boden:

200 g Haferflocken  
4 EL Skyr  
2 EL Rapsöl  
Salz  
1 TL Backpulver

Für den Belag:

3 mittelgroße Karotten  
1 kleinen Kohlrabi  
1 Brokkoli  
1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
2 EL Hanfsamen  
2 Eier  
100 ml Milch  
Salz, Pfeffer, Knoblauch  
gehackte Kräuter  
150 g geriebenen Käse

Für den Dip:

200 g Skyr  
Salz, Pfeffer, Knoblauch  
1 EL gehackte Kräuter  
(z.B. Schnittlauch, Dille,  
Petersilie)

### ZUBEREITUNG

Für den Teig die Haferflocken in einer Küchenmaschine zu Mehl vermahlen. Mit Skyr, Rapsöl, Salz und Backpulver zu einem Teig verarbeiten (am besten mit einer Gabel). Teig rasten lassen, währenddessen die Fülle zubereiten. Gemüse waschen, ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Gemüse in wenig Wasser bissfest dünsten. Zwiebel schälen, feinkwürfelig schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl glasig anschwitzen. Gemüse, Zwiebel und Hanfsamen in eine Schüssel geben. Eier mit Milch verquirlen und über das Gemüse geben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und mit Kräutern verfeinern. Eine Hälfte des Käses ebenfalls zur Fülle geben. Danach den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen, Tortenform mit Backpapier auslegen. Haferflockenteig hineingeben und mit den Fingern bis zum Rand flachdrücken. Den Boden 10 Minuten im Ofen vorbacken. Danach die Fülle darauf geben, mit dem restlichen Käse bestreuen und weitere 30 bis 35 Minuten im Ofen backen. Für den Sauerrahm-Dip alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren.

