

Rote-Zwiebel-Quiche mit Käse-Ei-Boden und Pilzen



Für 2 Personen

Für den Boden

- 80 g Gouda
- 2 Eier
- 150 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
- 30 g gemahlene Mandeln
- Wenig Salz, Pfeffer
- Etwas Öl

Für den Belag

- 4 bis 5 rote Zwiebeln, je nach Größe
- 2 bis 3 Kräuterseitlinge, ersatzweise Champignons
- 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

1. Käse reiben. Mit den Eiern, Frischkäse, Mandeln, Salz (wenig, der Käse ist ja schon salzig!) und Pfeffer vermischen. Eine Quicheform fetten, die Käse-Ei-Masse gleichmäßig darin verteilen und glatt streichen.
2. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Zwiebeln pellen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne ohne Fett 5 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Pilze putzen, wenn nötig mit einem Küchenpapier abreiben, und in dekorative Scheiben schneiden.
3. Zwiebeln und Pilze auf dem Quicheboden verteilen. Nochmals salzen und pfeffern und im Ofen circa 25 Minuten backen (die Käsemasse sollte fest und goldgelb gebräunt sein).
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Fertige Quiche damit bestreuen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 490 kcal

Kohlenhydrate: 20 g (entspricht 2 KE)

Davon Zucker: 16 g

Eiweiß: 35 g

Fett: 29 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 11,5 g

Ballaststoffe: 8 g

Tipp

Der Käse-Ei-Teig enthält viel Eiweiß und kaum Kohlenhydrate im Vergleich zu üblichen Teigen.