

# Tomaten-Schafskäse-Quiche

Rezept für eine 26er Springform

## Zutaten für den Teig:

250 g	Dinkel, Weizen oder Emmer
100 g	Butter
50 g	Wasser
1	Ei
¼ TL	Steinsalz

## Zutaten für den Belag und den Guss:

500 g	reife Tomaten
1 geh. EL	getrocknete Kräutermischung „Italienische Kräuter“
	Steinsalz
	schwarzer Pfeffer
2 geh. EL	Naturreis
½ - 1 P.	Schafskäse, gewürfelt (Menge nach Belieben)
150 g	Sahne
1 TL	Schabzigerkeelpulver
1 gestr. TL	Steinsalz
reichlich	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
gute Prise	Chilipulver
2	Eier



## Zubereitung:

Für den Teig das Getreide sehr fein mahlen und mit allen Teigzutaten gut verkneten. Teigkloß in einen Gärsack oder Gefrierbeutel geben und beiseite stellen.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Springformboden mit Backpapier auslegen oder mit Butter ausfetten, Rand ausfetten.

Tomaten waschen, halbieren, mit einem Teelöffel Kerne und Flüssigkeit herausholen und anderweitig, z. B. für einen Smoothie, verwenden. Tomatenfleisch mit den Händen ausdrücken. Tomatenfleisch beiseitestellen.

Die vorbereitete Form mit dem Teig gleichmäßig zu einem Boden mit ca. 2 cm Rand auskleiden. Boden mit Gabel mehrfach einstechen und auf 2. Schiene von unten ca. 15 – 18 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit für den Guss den Naturreis sehr fein mahlen. Schafskäse würfeln oder zerbröckeln.

Sahne, Kräuter und Gewürze in einem Mixbecher gut miteinander verquirlen und herzhaft abschmecken! Eier unterrühren. Zum Schluss das Reismehl in die Sahnemischung einrühren.

Das Tomatenfleisch auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Getrocknete Kräuter überstreuen und zusätzlich leicht mit Salz und Pfeffer überstäuben.

Eiersahne übergießen. Schafskäse überstreuen und Form auf 2. Schiene von unten ca. 45 Minuten backen.

Anne Bieback – Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB

**[www.vollwertgenuss.de](http://www.vollwertgenuss.de)**

[anne.bieback@t-online.de](mailto:anne.bieback@t-online.de)

Tel.: 04638/210386