



Blumenkohl Curry Quiche

vegetarischer Curry Torte

Zutaten:

1 kleiner Blumenkohl
100 g Erbsen
125 g Magerquark
120 g griechischer Joghurt
150 ml Kokos Milch
6 El Walnussöl
250 g Roggenvollkornmehl
1 TI Backpulver
3 Eier
1-2 Frühlingszwiebeln
150 g geriebener Mozzarella
1/2 TI Ingwer gemahlen
1/2 TI Knoblauch gemahlen
1/2 TI Koriander
1 gehäuften TI Kurkuma
1 1/2 TI Curry
1 Prise Salz

Zubereitung:

Für den Teig den Quark, Öl, Salz und 1 Ei glatt rühren. Mehl und Backpulver untermischen und mit einen Knethacken zu einen glatten Teig verkneten und anschließend mindestens ca 30 min im Kühlschrank ruhen lassen.

Blumenkohl waschen/säubern und in kleine Röschen teilen, diesen dann ca. 5 min dämpfen (bleibt mehr Vitamine erhalten) lassen (oder kochen) - kalt abschrecken damit er nicht weiter gart und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln fein Hacken. In einer Schüssel, den Joghurt, 1 Ei und ein Eigelb, Kokosmilch, Zwiebeln und die Gewürze vermischen (so lange das keine Klumpen durch die Gewürze mehr drin sind) danach 100 g des geriebenen Käse unterheben.

Den Grill auf 180-200°C indirekte Hitze vorheizen.

Den geruhten Teig in einer 30 cm Gusspfanne (oder Springform) ausbreiten und einen hohen Rand bilden, falls der Teig zu fest ist - den Boden mit der Gabel mehrmals einstechen.



The BBQ Bloog from the Baroque Town Fulda

<http://www.grillke.de>

<https://www.facebook.com/BbqFulda>

<https://www.instagram.com/grillke/>



Blumenkohl und Erbsen auf den Teig verteilen, die Curry Saucenmasse über das Gemüse geben und mit dem restlichen geriebenen Käses zum überbacken darüber verteilen.

Bei indirekter Hitze 180-200° ca 40-45 min grillen.

Den Quiche wie ein Kuchen in Stücke schneiden und geniessen.

