

Kichererbsenquiche bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

300 gr Blätterteig (tiefgekühlt), 2 Dosen Kichererbsen (je 240gr.), 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft, 2 Knoblauchzehen, 1 Teelöffel getrockneter Thymian, 1 Teelöffel getrockneter Oregano, 250 gr saure Sahne, 2 Eier, 50 gr frisch geriebener Parmesan, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer.

Die Vorbereitungen:

Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen. Die Kichererbsen in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Den Thunfisch abgießen und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken, die Kichererbsen untermischen. Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und mit den Erbsen vermischen, mit Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Sahne mit den Eiern und der Hälfte des Parmesankäses separat verrühren. Den Backofen auf 200° vorheizen.

Die Zubereitung:

Die Blätterteigplatten aufeinander auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und etwa in Größe einer 26cm Backform ausrollen. Die Form kalt ausspülen, den Teig hineinlegen und einen etwa 3cm hohen Rand formen. Die Kichererbsenmischung darauf verteilen, die Sahnemischung darüber geben und mit Parmesan gleichmäßig bestreuen. Die Quiche im Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 40 Minuten backen.