

Chiliquiche bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

125 gr Magerquark, 1 Teelöffel Salz, 4 Esslöffel Olivenöl, 2 Eier, 200 gr Mehl, 2 Dosen Kidneybohnen (je 250gr. Inhalt), 1 mittelgroße Lauchstange, 400 gr Rinderhackfleisch, 5 Esslöffel Tomatenmark, 2 Knoblauchzehen, 100 gr geriebener Emmentaler, 1 Teelöffel Oregano, 1 Prise Chilipulver, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer.

Die Vorbereitungen:

Der Teig: Den Magerquark in eine Schüssel füllen und mit einem Teelöffel Salz, drei Esslöffel Olivenöl und einem Ei verrühren. Mit dem Mehl zu einem Teig verkneten. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen.

Die Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Lauch putzen, längsschneiden und gründlich waschen, dann in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen.

Die Zubereitung:

In einer großen Pfanne ein Esslöffel Öl erhitzen und das Hackfleisch in etwa 5 Min. krümelig braten. Den Lauch 5 Min. mitdünsten, das Tomatenmark untermischen und den Knoblauch dazupressen. Die Kidneybohnen unter das Hackfleisch mischen und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Oregano kräftig würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Mischung abkühlen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form (ø26cm) einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Form legen und einen etwa 3cm hohen Rand formen. Das Ei und die Hälfte des Käses unter das Chili mischen, auf dem Teig verteilen und glatt streichen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und die Quiche im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 30Min. backen.