



Gemüse-Schinken- Quiche mit Dip

Zutaten

- 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 270 g Blätterteig
- 400 g Möhren
- 100 g Lauch
- 50 g gekochter Schinken
- 3 Ei(er)
- 250 g Schmand
- 3 EL MAGGI Würze
- 300 g Joghurt
- etwas Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- 2 EL Kräuter, frisch
- 2 TL Limettensaft

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Eine Springform (28 cm Durchmesser) mit THOMY Reines Sonnenblumenöl einfetten. Mit Blätterteig auslegen und dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Überstehenden Teig abschneiden.
2. Möhren putzen, waschen, schälen und mit dem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Schinken in kleine Würfel schneiden. Möhren, Lauch und Schinken auf dem Blätterteig verteilen.
3. Eier mit Schmand und MAGGI Würze verrühren und über die Quiche gießen. Im Backofen ca. 50 Min. backen.
4. Für den Kräuter-Dip: Joghurt mit klein gehackten Kräutern (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse) verrühren. Mit MAGGI Würzmischung 1 und Limettensaft würzen und abschmecken. Quiche und Dip zusammen servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	12 g
Energie	197 kcal
Fett	14 g
Protein	6 g

🕒 69 Minuten

⊕ 12 Stücke