

## 1. 1. Teigherstellung

500 g Kartoffeln  
50 g Butter  
1 TL Salz  
1/2 TL Muskat

Salzkartoffeln kochen und pellen. Dann entweder stampfen oder durch eine Presse drücken. Mit der Butter, dem Salz und dem Muskat abschmecken.

## 2. Belag der Quiche

500 g Brokkoli  
350 g Karotten  
1 Becher Saure Sahne oder Schmand  
2 -3 EL Milch  
3 TL Kartoffelstärke oder Wildpfeilwurzelmehl  
1 TL Meersalz  
1/2 TL Pfeffer, weiß  
1/2 TL Paprika, rosenscharf  
1 MSP Muskat  
1 EL Kräuter der Provence

Die Möhren waschen, schälen und in Stifte schneiden. Den Brokkoli waschen, in Röschen verteilen und den Strunk ebenfalls schälen und in Stifte schneiden. Dann das Gemüse in etwas leicht gewürzter Gemüsebrühe und Butter dünsten bis es knapp gar ist.

Eine Springform (oder eine Auflaufform) mit einem Durchmesser von 28 Zentimeter fetten, den Kartoffelteil hineingeben und glattstreichen. Dabei einen Rand von ca. 30 Zentimeter formen. Den Boden im Heißluftofen bei 200°C etwa 15 - 20 Minuten vorbacken.

Währenddessen die Saure Sahne und die Milch, alle Gewürze glattrühren. Das gedünstete Gemüse auf dem vorgebackenen Kartoffelboden verteilen und die Saure Sahne Mischung über das Gemüse geben. Ein paar Butterflocken darauf verteilen und die Quiche im Ofen bei 180°C etwa 30 - 35 Minuten goldbraun backen.