

## ***BÖ Rezept des Monats***

# **„Rote Rüben-Apfel Quiche“**



**März 2022**

### Zutaten:

Teig: 80 g Weizenmehl glatt, 80 g VK-Weizenmehl, 75 g kalte Butter, 50 g Sauerrahm, 1 EL Zitronensaft, 2-3 EL kaltes Wasser, Salz

Ricotta-Mischung: 200 g Ricotta, 25 g fein geriebener Parmesan, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Belag: 250 g gekochte Rote Rüben, 2 kleine Äpfel, 25 g Haselnüsse, frischer Thymian, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Mehl mit einer Prise Salz und der würfelig geschnittenen Butter abbröseln, eine kleine Mulde machen, kaltes Wasser und Zitronensaft zufügen und händisch zu einem glatten Teig verarbeiten (30 Minuten kalt stellen). Für die Ricotta-Mischung alle Zutaten vermengen und herzhaft abschmecken. Die Roten Rüben und die Äpfel für den Belag blättrig schneiden und die Haselnüsse grob hacken. Den Teig zwischen zwei Backpapierblättern ausrollen (ca. 25 cm Durchmesser) und mit dem unteren Backpapier in eine runde Quicheform legen. Die Ricotta-Mischung auf den Teig streichen, mit Roten Rüben und Äpfeln belegen und mit Haselnüssen und Thymian bestreuen. Die Quiche bei 185 Grad Celsius Heißluft ca. 40 Minuten backen. Genießen Sie die Quiche mit einem leichten Blattsalat.

*Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger. Dieses Rezept wurde mir dankenswerter Weise von Hannah Matzka, Studentin der FH St. Pölten (Diätologie), zur Verfügung gestellt.*