

Anja Donnermeyer



ulmer

# *Herzhaft backen ohne Mehl*

PIZZA, QUICHE UND CO. GLUTENFREI



# Kidneybohnen-Ricotta-Quiche auf Polentaboden

Reich an Ballaststoffen

## Für 1 Quicheform Ø 26 cm

1 Bund Frühlingszwiebeln

Butter zum Anschwitzen

300 ml Gemüsebrühe

200 ml Milch

125 g Maisgrieß (Polenta)

75 g geriebener Parmesan

1 Dose Kidneybohnen

1 kleine Dose Maiskörner

3 Eier

250 g Ricotta

5 EL Milch

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Knoblauch (granuliert)

Muskatnuss, frisch gerieben

① Den Backofen auf 180 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) vorheizen.

② Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden und in etwas Butter anschwitzen. Dann Gemüsebrühe und Milch hinzugeben und aufkochen. Polenta und 50 g Parmesan einrühren und etwa 10 Minuten unter Rühren eindicken lassen.

③ Die Masse in eine leicht eingefettete oder mit Backpapier ausgelegte Quicheform streichen und etwa 3–4 Minuten im Backofen vorbacken.

④ Anschließend die Polenta aus dem Ofen nehmen und mit Kidneybohnen und Maiskörnern belegen. Eier, Ricotta und Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Muskatnuss würzen. Den Guss in die Form gießen, die Quiche mit dem restlichen Parmesan bestreuen und 40 Minuten im Backofen backen.



Zubereitungszeit: 30 Minuten



Backzeit: 4 Minuten  
+ 40 Minuten



# Quiche Lorraine auf Risottoboden

*Ein Klassiker mal ganz anders*

## Für 1 Quicheform Ø 26 cm

Butter zum Anbraten

200 g Risottoreis

500 ml Wasser

Salz

50 g geriebener Parmesan

3 Eier

2 Bund Frühlingszwiebeln

100 g Schinkenwürfel

300 g Crème fraîche

Butter zum Anbraten

Pfeffer, frisch gemahlen

100 g Appenzeller Käse



Zubereitungszeit: 45 Minuten



Backzeit: 20 Minuten  
+ 30 Minuten

- ① Etwas Butter in einem Topf erhitzen, den Risottoreis darin glasig anschwitzen, dann mit 500 ml Wasser ablöschen, Salz hinzufügen und gar kochen.
- ② Den Backofen auf 180 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) vorheizen. Den Parmesan und 1 Ei unter den gegarten Risottoreis rühren, in eine leicht eingefettete oder mit Backpapier ausgelegte Quicheform füllen und 20 Minuten im Backofen vorbacken, danach leicht abkühlen lassen.
- ③ Die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden und zusammen mit den Schinkenwürfeln in etwas Butter anbraten. Zwiebeln und Schinken auf dem Quicheboden verteilen.
- ④ 2 Eier mit der Crème fraîche verrühren, salzen und pfeffern. Den Käse raspeln und unterheben. Den Guss über die Quiche gießen und die Quiche etwa 30 Minuten im Backofen backen.

## Variante

Wem der Appenzeller zu kräftig ist, kann alternativ Mozzarella verwenden.



# Erbesen-Quiche

## auf Haferflocken-Quark-Boden

*Feiner Sattmacher*

### Für 1 Quicheform Ø 26 cm

250 g Quark

150 g glutenfreie Haferflocken (glutenfrei im Supermarkt z. B. „Köllnflocken glutenfrei“)

2 TL Backpulver

3 EL Olivenöl

400 g Erbsen (tiefgekühlt oder aus der Dose)

1 Zwiebel

200 g Kräuter-Frischkäse

100 ml Milch

3 Eier

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

① Den Backofen auf 180 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) vorheizen.

② Den Quark mit den Haferflocken, dem Backpulver und Olivenöl gut verkneten. Anschließend den Teig in einer leicht eingefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Quicheform verteilen und 10 Minuten im Backofen vorbacken.

③ Tiefkühlerbsen in wenig Wasser gar kochen und abtropfen lassen. Die Erbsen auf den Boden geben. Die Zwiebel häuten, in dünne Scheiben schneiden und die Zwiebelringe darauf verteilen.

④ Den Frischkäse mit Milch und Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Guss über die Erbsen gießen und die Quiche 40 Minuten im Backofen backen.



Zubereitungszeit: 15 Minuten



Backzeit: 10 Minuten  
+ 40 Minuten



Ergänzen Sie die Kräuter im Frischkäse durch frische Kräuter aus dem Kräutergarten (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill oder Kresse) und streuen Sie diese über die Quiche.