

## Ricotta-Quiche mit Mönchsbart



### Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 30 Minuten backen

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 680 kcal

Eiweiss: 24 g

Fett: 34 g

Kohlenhydrate: 69 g

### Zutaten

4 Förmchen à 12 cm Ø  
 2 Bund Mönchsbarthaar à ca. 150 g  
 150 g Ricotta  
 1 dl Halbrahm  
 2 Eier  
 70 g geriebener Parmesan  
 1 Knoblauchzehe  
 Salz  
 Cayennepfeffer

### Teig

350 g Mehl  
 0.5 TL Salz  
 60 g Butter, kalt  
 1.2 dl Wasser, kalt  
 Mehl zum Auswallen

### Zubereitung

1. Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Butter in Flocken dazuschneiden. Alles zwischen den Händen bröselig reiben. Wasser begeben und Masse rasch zu einem glatten Teig zusammenfügen. 20 Minuten kühl stellen.
2. Inzwischen vom Mönchsbarthaar den Wurzelansatz grosszügig wegschneiden. Unschöne Blätter aussortieren. Gemüse kalt abspülen und Sandrückstände entfernen. Gemüse tropfnass in eine Pfanne geben und einige Minuten dämpfen. Mönchsbarthaar abgiessen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Ricotta, Rahm und Eier glatt rühren. Käse dazugeben. Knoblauch dazupressen. Guss mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Teig in Portionenstücke teilen. Auf wenig Mehl zu Rondellen auswallen. Förmchen mit Teig auslegen. Teig mit einer Gabel einstechen. Mönchsbarthaar auf die Teigböden verteilen. Guss darüber giessen. Quiches in der unteren Ofenhälfte ca. 30 Minuten backen. Warm servieren.