



## Tortilla Quiche

### Zutaten:

4 Tortilla Wraps  
1 Frühlingszwiebel  
1 Karotte  
1 Paprika  
2 Eier  
1 Zwiebel  
400g Wurzelgemüse  
100g Käse  
50g Pilze  
Kirschtomaten  
100ml Sahne  
Chili, Kräuter, Knoblauch



Backofen: 190°C Umluft - 30 Min

### Zubereitung:

Zwiebeln und eine Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Wurzelgemüse, Karotten, Frühlingszwiebel, Paprika waschen, schälen und in verschiedenen Schnitttechniken klein schneiden. Ob Scheiben, Streifen oder Würfel, wie jeder möchte. In eine heiße Pfanne Öl geben und das geschnittene Gemüse anbraten. Das Gemüse salzen und Chiliflocken drüber streuen. Feuerfeste Schälchen, Auflaufform oder ähnliches vorbereiten. Tortilla in die Form legen. Das angebratene Gemüse in die ausgelegte Tortilla füllen. Kirschtomaten drüber geben. Sahne und Ei in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und alles verquirlen. Die Sahne-Ei-Mischung zu gleichen Teilen über das Gemüse geben. Käse drüberstreuen und alles zusammen in den Ofen bei 190°C für ca. 30 Min schieben. Wenn die Tortilla braun wird, die Hitze auf 170°C reduzieren. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl geben. Pilze und Kräuter dazu geben und alles für das Topping anbraten. Quiche aus dem Ofen nehmen und das Pilztopping drüber geben. (TIPP: Wer die Quiche stürzen möchte, sollte sie 10 Minuten auskühlen lassen, damit die Quiche nicht in der Form kleben bleibt.) Anrichten, mit Rosmarin dekorieren. Genießen! Guten Appetit!



FRANKEN  
FERNSEHEN