

Low Carb Pilz Quiche



Herbstlicher Low Carb Genuss!

Vorbereiten: Tarte Form, Durchmesser ca. 16 cm

Zutaten für 1 Quiche:

1 Packung Erdschwalbe Flammkuchen / Pizzateig Mischung

170 g Wasser

1 EL Öl

2 EL Öl

1 Stk. Zwiebel, fein gehackt

200 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Eierschwämmli, Seitlinge), geputzt und geschnitten

½ Bd. Thymian

½ TL Salz

0.5 dl Weisswein (fruchtig, z.B. Chardonnay)

5 dl Rahm

2 Stk. Eier

2 EL Parmesan, gerieben

1 EL Konzelmanns Guarkemehl

Salz, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Flammkuchenmischung mit Wasser und Öl zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit kalt abgespülten Händen in die geölte und mit Guarkemehl bemehlte Tarte Form drücken, so, dass ein ebener Boden und ein ca. 6 cm hoher Rand entsteht, den Boden mit einer Gabel einstechen.

2. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, erst Zwiebeln, dann die geputzten und geschnittenen Pilze darin andünsten, gezupften Thymian begeben (2-3 Zweige für die Deko beiseitelegen), salzen, mit dem Weisswein ablöschen, abkühlen lassen.
3. Rahm, Eier, Guarkemehl und Parmesan in einer Schüssel mit dem Schwingbesen zu einer homogenen Masse verrühren, Pilze begeben (ca. 2-3 EL der Pilzmischung für die Deko beiseitelegen), mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Masse in die ausgelegte Form geben, bei 180 °C (Umluft 160 °C ca. 40 Min. goldbraun backen, mit restlichen Pilzen und etwas Thymian belegen und noch warm servieren.