Gemüsequiche mit Brokkoli und Karotten

Menge	Zutaten	Zubereitung
Mürbteig:		
95 g	Butter	Butter in kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. In Klarsichtfolie gewickelt mindesten **30 Minuten kühl stellen**! Backrohr auf **200°C Ober- Unterhitze** vorheizen und Springform mit Backpapier auslegen, buttern und mehlen.
150 g	Dinkel- Vollkornmehl	
50 g	Mandeln, gemahlen	
½ TL	Backpulver	
½ TL	Salz	
1	Ei	
4 EL	Wasser	
Füllung:		
3	Frühlingszwiebeln	waschen, in feine Ringe schneiden, die grünen Teile beiseitestellen!
2	Knoblauchzehen	schälen und fein würfeln.
400 g	Brokkoli	waschen, kleine Röschen schneiden, Strunk in feine Scheiben schneiden.
1 l	Salzwasser	Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, dann abgießen und beiseitestellen
400 g	Karotten	waschen, schälen in feine Scheiben schneiden.
2 EL	neutrales Öl	Zwiebelringe und Knoblauch im Öl in einer Pfanne anbraten, Karotten- und Brokkolischeiben zugeben, etwas anbraten, würzen mit dem Wasser aufgießen und das Gemüse dünsten, bis es bissfest ist und das Wasser verdampft ist. Brokkoliröschen zugeben und alles abkühlen lassen.
	Salz, Pfeffer, Brühekörner, Kräuter der Provence	
50 ml	Wasser	
3	Eier	Zutaten mischen, Kräuter fein schneiden und hacken (auch das Grüne der Frühlingszwiebel) und zugeben, würzen. Mürbteig dünn in der Springform auslegen, Rand hochdrücken, Gemüse einfüllen und Guss darüber verteilen. Im vorgeheizten Backrohr ca. 35-45 Minuten backen.
300 g	Frischkäse	
75 g	würziger Hartkäse oder Fetakäse, gerieben	
150 ml	Milch	
etwas	Petersilie oder Dill	
	Salz, Pfeffer, Muskat	