

## Quiche Teig Rezept



### Zutaten für mein Quiche Teig Grundrezept (26-30 cm Form):

- 250 g Weizenmehl
- 125 g Butter (verwende unbedingt kalte Butter)
- 1 Ei
- 2 EL Wasser (kaltes Wasser sollte es sein)

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 15 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 30 Minuten

**Ruhezeit:** 30 Minuten

### Zubereitung - Quiche Teig selber machen:

1. Gib für den salzigen Mürbeteig das Mehl in eine Schüssel. Füge die kalte Butter, das Salz, das Ei und das kalte Wasser hinzu.
2. Verknete alles zügig zu einem glatten Teig. Wickel den Quiche Teig in Frischhaltefolie und stelle ihn mindestens 30 Minuten kalt in den Kühlschrank.
3. Heize den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor. Fette deine Tarteform mit etwas Öl oder Butter.
4. Rolle den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Backform aus.

5. Lege ihn in die Form und drücke ihn am Rand fest an. Überstehende Reste kannst du mit einem Messer abschneiden.
6. Stich den Quiche Teig mehrmals mit einer Gabel ein. Das sorgt dafür, dass die Luft unter dem Teig entweichen kann und dass er keine Huckel bekommt.
7. Backe den Quiche Boden 15 Minuten vor. Nimm ihn anschließend aus dem Ofen und belege die Quiche nach Belieben.

## Quiche Teig ohne Füllung vorbacken

Damit dein Quiche Boden richtig knusprig und mürbe wird, solltest du ihn vor dem Belegen ohne Füllung vorbacken. Das nennt man *"blind backen"*. Du kannst ihn dafür mit Backpapier und Hülsenfrüchten (Trockenerbsen, Bohnen oder Linsen) belegen. Sie beschweren den Teig und sorgen dafür, dass er perfekt in Form bleibt. Geschmacklich macht es keinen Unterschied, ob du den Quiche Boden mit Hülsenfrüchten belegst oder nicht.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

