

## Thunfisch-Gorgonzola-Quiche



### Zutaten für den Teig:

100 g kühle Butter  
200 g Dinkel-Vollkornmehl  
7 EL Wasser  
1 Prise Salz

### Zutaten für den Belag:

1 Dose gehackte Pizzatomen  
1 Dose Thunfisch in Eigensaft  
3 Eier  
250 ml Sahne  
Salz  
Pfeffer  
Oregano  
175 g Gorgonzola

### Zubereitung:

100 g kühle Butter, 200 g Dinkel-Vollkornmehl, 7 EL Wasser und eine Prise Salz mit der Hand zu einem Teig verkneten. Eine Stunde in den Kühlschrank stellen (wer es eilig hat, kann den Teig auch sofort verwenden). Den Teig in einer runden Backform (Durchmesser 28 cm) ausrollen und an den Rändern etwas hochziehen. Tomaten mit etwas Oregano würzen und Thunfisch darauf verteilen.

3 Eier, 250 ml Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen und auf der Quiche verteilen. 175 g Gorgonzola zum Überbacken darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten bei 200 Grad backen.

**Tipps:** Dinkel-Vollkornmehl kann durch Weizenmehl oder reines Dinkelmehl ersetzt werden. Einen grünen Salat mit Cocktailtomaten dazu servieren. Der schnelle Teig eignet sich auch gut für weitere Quiches oder Pizza.

Rezept und Foto: Conny Kingma