

**Rezept**

# Tomaten-Reis Quiche

## Zutaten

200g Huber-Mühle  
Vollkornreis  
60g Emmentaler gerieben  
1 Ei  
6 Strauchtomaten  
3 Knoblauchzehen  
6 Zweige Thymian  
50g Feta Käse  
3 Eier  
60ml Sahne  
Pfeffer und Salz

## Zubereitung

Reis nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

Reis in eine Schüssel geben und mit dem Käse und Ei vermengen. In eine leicht gebutterte Quicheform (Durchmesser ca. 25 cm) geben. 15 Minuten im Ofen backen.

Tomaten in Scheiben schneiden. Knoblauch sehr fein hacken und die Blätter von den Thymianzweigen streifen. Die Tomatenscheiben auf dem Reisteig verteilen. Den Knoblauch und den Thymian über die Tomaten streuen. Den Fetakäse über die Tomaten bröckeln. Die Eier und Sahne in einer Schüssel mit dem Schneebesen vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Form gießen und bei 180 °C ca. 1 Stunde backen bis die Eier-Sahne-Mischung gestockt hat.

Wir wünschen gutes Gelingen!