

Gemüse - Quiche

Zutaten Teig:

135 g weiche Butter
1 Ei
270 g Mehl
4 EL Milch
½ TL Salz

Zutaten Belag:

2 Zucchini
100 g Cherrytomaten
1 rote Paprika
200 g Frischkäse mit Kräutern
1 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
8 Eier
4 EL Milch
2 EL Paniermehl
Backpapier, Trockenerbsen
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

- Fünf Eier hart kochen.
- Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verkneten.
- In Folie gewickelt den Teig etwa 30 Minuten kühl stellen.
- Teig in eine gefettete Springform (Quicheform) drücken bzw. ausrollen.
- Dabei einen Rand von 3 cm hochziehen.
- Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.
- Mit Backpapier bedecken und mit Erbsen beschweren.
- Bei 200° C etwa 12 Minuten vorbacken.
- Zucchini und Paprika in kleine Stücke schneiden.
- Tomaten vierteln.
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- Beides in Olivenöl glasig dünsten.

- Zucchini und Paprika zugeben.
- Etwa 5 Minuten dünsten lassen.
- Danach Tomaten untermischen.
- Salzen und Pfeffern.
- Ganze Mischung etwas abkühlen lassen.
- Die restlichen Eier, Frischkäse und Milch verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Hartgekochte Eier klein schneiden.
- Vorgebackenen Teig mit Paniermehl bestreuen
- Gemüse Mischung und Eierstücke auf den Teig geben.
- Eiersahne über die Quiche gießen.
- Bei 175° C zugedeckt 30 - 35 Minuten fertig backen.