



Gemüse Quiche

Für den Teig:

250 g Mehl

125 g kalte Butter

1 Ei

1 Prise(n) Salz

1 Esslöffel kaltes Wasser (optional)

Gesamtzeit: 2 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 6 Personen

Für die Füllung:

3 Eier

200 ml Sahne oder Crème fraîche

150 g geriebener Käse (z.B. Gruyère, Emmentaler oder Ziegenkäse)

1 Esslöffel Maitre Marcel Kräutermischung Provence in Sonnenblumenöl

1 Zucchini, in Scheiben

1 Paprika (rot oder gelb), in Streifen

100 g Champignons, geviertelt

1 Möhre, gewürfelt

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Gemüse Quiche

1.

Mehl, Salz und kalte Butter mit den Fingern krümelig mischen. Ei zugeben und schnell zu einem glatten Teig verarbeiten (bei Bedarf etwas kaltes Wasser). Zu einer Kugel formen und 30 min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Quiche-Form (Ø ca. 28–30 cm) legen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen und 10 min. ohne Füllung vorbacken.

Zwiebeln, Zucchini, Möhre, Paprika, Knoblauch und Champignons in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Schüssel Eier, Sahne/Crème fraîche, Kräutermischung und den geriebenen Käse verquirlen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Das angebratene Gemüse gleichmäßig auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Den Eier-Käse-Guss darüber gießen. Ca. 30–40 min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und der Guss fest geworden ist.

Quiche kurz etwas abkühlen — sie lässt sich dann besser schneiden. Optional mit frischen Kräuter bestreuen.