

Mediterrane Gemüse-Quiche

Es muss einfach nicht immer Fleisch sein. Wir leben in einer Filet-Gesellschaft, wo unglaublich viele essbare und leckere "Fleischreste" weggeschmissen werden. Deswegen achte ich vermehrt darauf auch mal etwas anderes zu verwerten, als nur immer das Hähnchenbrustfilet oder das Rumpsteak! Und oft denke ich mir auch, dass das Essen auch einfach mal vegetarisch bleiben kann. Am liebsten mag ich Rezepte, wo man gar nicht bemerkt, dass irgendetwas (z. B. Fleisch) fehlt. Genauso ist das bei diesem leckeren Quiche-Rezept. Der Boden besteht aus salzigem Mürbeteig, darauf kommt viel unterschiedliches Gemüse, die Eier-Milch-Mischung und als I-Tüpfelchen noch etwas geriebenen Parmesan! Das Gemüse kann man gern etwas variieren! Ich habe diese Gemüse-Quiche mediterran und sommerlich gehalten.

Zutaten für eine Quiche (Ø 28cm):

- 200g Weizenmehl Typ 405
- 110g Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 2 Lauchzwiebeln
- 1/2 Zucchini (oder eine kleine Zucchini - meine war riesig!)
- 1/2 Paprika
- 3-4 Champignons
- 2 Cocktailtomaten
- 150ml Milch
- 150ml Sahne
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian
- geriebener Parmesan

Zubereitung:

Für den Mürbeteig das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde bilden. Die Butter in Stückchen in die Mulde geben und das Ei sowie das Salz hinzugeben. Von außen nach innen zu einem geschmeidigen Teig verkneten und diesen kurz in Frischhaltefolie im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zeit den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Das Gemüse waschen und putzen. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Zucchini würfeln und die Paprika in schmale Streifen schneiden. Die Champignons und die Tomaten in Scheiben schneiden, ggf. halbieren. Wenn der Ofen vorgeheizt ist, den Teig auf Backpapier mit etwas Mehl zu einem großen Kreis ausrollen. Eine Quiche-Form (oder eine normale Springform) fetten und mit dem Teig auskleiden sowie einen Rand bilden (ich gebe zu - das muss ich auch noch ein bisschen üben!). Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und 10 Minuten im Ofen vorbacken.

Währenddessen die Eier-Milch-Mischung vorbereiten. Dafür 4 Eier aufschlagen, mit der Milch und der Sahne mischen und würzen. Beim Salz darf hier nicht gespart werden, da das Gemüse gar nicht gewürzt wird und der Geschmack dann von der Eier-Milch-Mischung übertragen wird. Zur Not kann man aber später auch einfach noch ein bisschen nachsalzen! ☐

Wenn der Boden vorgebacken ist, vorsichtig das Gemüse einfüllen und verteilen. Darüber die Eier-Milch-Mischung geben und alles mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Die Gemüse-Quiche muss nun 35-40 Minuten im Ofen backen, bis sie gold-gelb ist.



Guten Appetit!

Eure Paula
