

GEMÜSEQUICHE

Zutaten für 2 Personen
Zeitaufwand: ca. 1 1/2h

Für den Teig:

100 g Mehl
100 g Butter
100 g Magertopfen
Salz

Für den Belag:

500 g Gemüse nach Belieben
1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 Becher Sauerrahm
1 Ei
3 EL Parmesan
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1. Für den Teig alle Zutaten mit der Küchenmaschine oder händisch zu einem kompakten Teig kneten. Die Teig Kugel in einer Frischhaltefolie für ca. 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.
2. Das Gemüse waschen, klein schneiden und im Dampfgarer für 20 Minuten bei Dampf garen. Es soll noch nicht ganz durch sein.
3. Den Teig dünn mit einem Nudelholz ausrollen und in eine Quicheform drücken. Das Gemüse inkl. fein geschnittenem Zwiebel und zerdrücktem Knoblauch darauf verteilen.
4. Sauerrahm, Ei, Parmesan und Gewürze in einer Schüssel gut vermischen und den Guss über das Gemüse geben.
5. Die Quiche im vorgeheizten Ofen bei 190°C Pizzastufe für 30-35 Minuten backen.
6. Die Quiche mit einer Schüssel Salat und Sauerrahmdip (Link) servieren.

friedarosa's Tipp:

Wenn du keinen Dampfgarer zu Hause hast, dann kannst du dein Gemüse in Salzwasser für ca. 10 Minuten blanchieren. Anstelle der Pizzastufe im Backrohr einfach die klassische Ober- und Unterhitze mit 190°C verwenden. Die Quiche lässt sich auch sehr gut am nächsten Tag noch einmal wärmen, falls ein Stück überbleibt :-)

Und noch ein Tipp: Für alle, die die Quiche noch herzhafter haben wollen, einfach etwas Speck hineinschneiden. Ach ja, das Rezept lässt sich auch gut verdoppeln, verdreifachen... ;-)

Guten Appetit!

Deine friedarosa