

Frische Quiche mit Gemüse und Parmesan



Zutaten

Für den Teig:

200 g Mehl

100 g Butter, zimmerwarm

1 TL Salz

Ei (Größe M) 1 FI Wasser

1 TI Apfelessig

Für die Füllung:

200 g Crème fraîche 2 EL Milch

1 TL Kräuter der Provence Knoblauchzehe 100 g Parmesan 1 Prise Muskatnuss

grüne Zucchini gelbe Zucchini 1/2 Beutel bunte Karotten

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Sonstiges:

Quicheform Butter zum Einfetten Mehl zum Bemehlen Olivenöl zum Bestreichen Nudelholz

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 30 Min. Kühl- + 50 Min. Backzeit

pro Portion: 3238 kJ, 774 kcal, 65 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 51 g Fett, 183 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten:





Zubereitung

Das Rezept für unsere Gemüsequiche ist perfekt für die Resteverwertung geeignet. Du kannst nämlich jegliches Gemüse verwenden, das du zu Hause finden kannst. In unserem Rezept haben wir uns für Zucchini und Möhren entschieden. Für die Quiche wird eine würzige Crème fraîche Füllung auf den selbstgemachten Teig gegeben und mit Gemüsestreifen belegt. Die Quiche sieht dann nicht nur super schön und dekorativ aus, sondern schmeckt unfassbar gut. Schau doch einfach mal, was du gerade so an Gemüse zu Hause hast und leg direkt los! So easy geht's:

Zunächst für den Teig das Mehl mit der Butter verrühren, dann Ei, das Salz und das Wasser hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu feucht, gibst du noch ein wenig Mehl dazu, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den fertigen Teig zu einer Kugel formen, mit Frischhaltefolie umwickeln und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Step 2:

Währenddessen kannst du das Gemüse waschen, die Karotten schälen und die Enden von den Karotten und den Zucchini abschneiden. Dann schälst du sowohl die Möhren als auch die Zucchini mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen. Anschließend die Gemüsestreifen nach Farbe sortieren, stapeln und zur Seite legen.

Step 3:

Im nächsten Schritt gibst du die Crème fraîche in eine Schüssel und reibst den Parmesan hinein. Den Knoblauch pellen und pressen. Jetzt rührst du den Parmesan und den Knoblauch unter die Crème fraîche und fügst die Gewürze hinzu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Quicheform mit etwas Butter einfetten. Nun holst du den Teig aus dem Kühlschrank und rollst ihn mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund aus. Jetzt den Teig in die Quicheform legen und gut festdrücken. Ist der Teig zu groß, kannst du den Rand abschneiden und den Abschnitt auf dem Boden verteilen.

Step 4:

Als nächstes verteilst du die Crème fraîche-Creme gleichmäßig auf dem Boden der Quiche. Dann ordnest du die Gemüsestreifen hochkant von außen nach innen in der Quiche an. Zum Beispiel legst du eine Reihe grüne Zucchinistreifen, dann eine Reihe gelbe Zucchini, und so weiter. Die Quiche sieht dann aus wie eine Blume.

Step 5:

Nun die Quiche auf der untersten Schiene für ca. 50 Minuten backen. Nach 20 Minuten kannst du die Schnittfläche der Gemüsestreifen mit Olivenöl bepinseln. Wird die Oberfläche der Quiche zu dunkel, solltest du die Gemüsequiche mit Backpapier bedecken. Nach dem Backen kurz auskühlen lassen und dann warm genießen.