Das Rezept stammt von unserem Mitglied Annette Groß, Girod.

Gemüse-Quiche

Zutaten für den Teig:

- 250 g Dinkelmehl
- 125 g Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- etwas eiskaltes Wasser

Zutaten für den Belag:

- 2 kleine Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 1 Aubergine (Gemüse nach Verträglichkeit),
- 1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
- 1 Ei
- 200 g Sahne (nach Verträglichkeit)
- 200 g Ziegenfrischkäse oder anderen Käse (nach Verträglichkeit)
- Salz, Pfeffer, Muskat und frische Kräuter der Saison, evtl. Pinienkerne

Alle Zutaten für den Teig gut verkneten, Den Teig nicht zu fest werden lassen. Dann in Frischhaltefolie wickeln und für ca. eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Das gewünschte Gemüse für den Belag fein schneiden und in Öl (je nach Verträglichkeit) dünsten.

Jetzt die restlichen Zutaten, bis auf den Käse, verquirlen.

Den Teig aus der Kühlung nehmen und in die zuvor gefettete Form legen und einen Rand andrücken. Den Boden mehrfach mit der Gabel einstechen.

Das gedünstete Gemüse auf den Teig geben. Zum Schluss kommt die verquirlte Masse auf das Gemüse. Den Käse (nach Verträglichkeit) darauf verteilen.

Nach Geschmack können noch ein paar Pinienkerne über die Quiche verteilt werden.

Anschließend 40 – 50 Minuten bei ca. 180° C (Heißluft) im vorgewärmten Ofen backen.

Schmeckt am besten lauwarm.

Bitte achten Sie auf evtl. bestehende Unverträglichkeiten/Allergien und tauschen ggf. die Lebensmittel/Zutaten entsprechend Ihrem Ernährungsplan aus. Sind Sie ebenfalls experimentierfreudig? Verfeinern oder ergänzen Sie die Rezepte und lassen Sie uns an Ihren Ergebnissen teilhaben. Wir veröffentlichen gerne Ihre ganz persönlichen Rezepte.

Foto: Annette Groß