

Gemüse-Quiche

Zutaten für 4 - 6 Personen:

- Für den Mürbeteig:

200g Dinkelvollkornmehl (alternativ: Weizenvollkornmehl)

100g Butter

1 Ei

Salz und Pfeffer

- Für den Guss:

125ml Sahne (alternativ Kochsahne)

100ml Schmelzkäse

2 Eier

Salz und Pfeffer

Muskat, gerieben

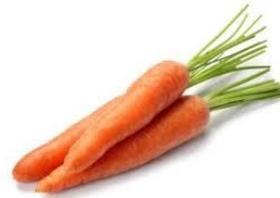
- Für die Füllung:

150g Möhren

150g Paprikaschoten (bunt, in feine Streifen geschnitten)

1 Gemüsezwiebel

Öl für die Pfanne



Zubereitung :

- 1) Mehl, Butter, Ei, Salz und Pfeffer zu einem Mürbeteig vermengen, den Boden einer Springform (26cm) damit auslegen, mit einer Gabel mehrfach einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 10min vorbacken.
- 2) Für die Füllung das gesamte Gemüse in feine Streifen schneiden und in 1EL Öl andünsten. Anschließend auf dem vorgebackenen Boden verteilen.
- 3) Sahne, Eier und Schmelzkäse für den Guss kräftig verrühren, dann mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Guss über das Gemüse geben.
- 4) Die Quiche in 20-25min bei 180Grad Ober-/Unterhitze goldbraun backen. Anschließend anrichten und gern mit Petersilie garnieren.

Für die Füllung kann man natürlich auch andere Zutaten nehmen, z.B. Lauch, Champignons oder/und Schinken.

Die Quiche schmeckt auch kalt noch lecker. Daher kann man die Reste auch gut am nächsten Tag servieren..

Guten
Appetit