



Zucchini-Quiche

Hauptgericht für 4 – 6 Personen
Vegetarisch
45 Minuten Zubereitungszeit
Zucchini-Saison: Juli bis Oktober

Zutaten für den Teig:

- 200 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 50 g Magerquark
- 50 g Margarine oder Butter
- ½ TL Salz
- 1 TL Kräuter, z. B. Oregano, Thymian
- 50 ml Wasser

Zutaten für den Belag:

- 350 g Zucchini, 1 – 2 Stück
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g Geriebener Bergkäse
- 200 g Schmand oder Saure Sahne
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- Pfeffer, Chiliflocken oder Cayennepfeffer

Zubereitung des Teiges:

Aus den Zutaten einen geschmeidigen Teig herstellen und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Quicheform einfetten und mit dem Teig belegen, dabei einen Rand hochziehen und mit der Gabel mehrfach einstechen. Bei 200° Ober- und Unterhitze oder 180° Umluft 20 Minuten vorbacken.

Zubereitung des Belages:

Die Zucchini in ½ cm dünne Scheiben schneiden. Funktioniert mit der Brotmaschine sehr gut. Die Kirschtomaten halbieren. Schmand oder Saure Sahne mit Ei und den Gewürzen vermischen. Die Masse auf dem vorgebackenen Boden verteilen, mit Zucchini-Scheiben und den Kirschtomaten belegen und dem geriebenen Käse bestreuen. Weitere 30 Minuten backen und fertig ist die Quiche mit einem knusprigen Boden.

Tipps:

Der Teig kann am Vortag hergestellt werden.

Die Quiche können Sie auch in kleinen Formen backen und zum Picknick mitnehmen.



Für den Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss:
Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pletzko
Juli 2020