



Benötigte Zutaten

Mürbteig	
250 g	Mehl
150 g	Premium Teibutter
2	Eier
	Salz

Füllung	
1	Zucchini
150 g	Cocktailtomaten
100 g	Champignons
1/2	Melanzani
400 g	Premium Sauerrahm
4	Eier
150 g	Original Almkönig gerieben
	Salz, Pfeffer

Mediterrane Gemüse-Quiche

Die mediterrane Gemüsequiche bringt mit Zucchini, Melanzani, Cocktailltomaten und Champignons bunte Mittelmeerküche auf den Teller und ist ein vielseitiges Quiche Rezept. Der knusprige Mürbteigboden wird mit einer cremigen Eier-Sauerrahm-Masse und geriebenem Käse überbacken, wodurch eine saftige Quiche mit Sauerrahm entsteht, die sich als mediterrane Quiche zum Mittag- oder Abendessen, für Brunch oder Buffet anbietet. Wer eine Gemüse Quiche sucht, die auch kalt schmeckt, findet hier ein unkompliziertes Rezept, das sich gut vorbereiten und in Stücke geschnitten als Snack mitnehmen lässt.

Anleitung

1. Für den Mürbteig kalte Butter würfeln, mit Mehl, Salz und 2 Eiern zu einem Teig verkneten. Diesen auf einer bemehlten Fläche rund ausrollen. Eine runde oder eckige Form damit auslegen und den Teig leicht an den Rand andrücken. Kalt stellen. Den Ofen auf 175° Grad Umluft vorheizen.
2. Für die Füllung das Gemüse putzen und in Stücke bzw. Scheiben schneiden. Wer mag kann auch feine Scheiben mit einem Sparschäler schneiden.
3. Das Gemüse auf dem Mürbteig verteilen. Den Sauerrahm mit den Eiern schaumig in der Küchenmaschine aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Den Käse reiben und einrühren. Die Mischung über das Gemüse gießen. Im Backofen bei 175° Grad Heißluft auf mittlerer Stufe ca. 30 Minuten garen.
4. Tipp: die Quiche schmeckt auch kalt sehr gut als Snack oder Jause im Büro.

Tipps

- Mürbteig nach dem Kneten mindestens 30 Minuten kühl stellen, damit der Boden beim Backen nicht schrumpft und schön knusprig wird.
- Gemüse vor dem Belegen in der Pfanne anrösten und gut abtropfen lassen,



damit möglichst wenig Flüssigkeit in die Quiche kommt.

- Quiche im unteren Ofendrittel backen und am Ende eine Stäbchenprobe in der Mitte machen: Die Füllung soll gestockt, aber noch leicht cremig sein.



Ein Rezept von
cookingcatrin.at