

Gemüse-Quiche

Dieses vegetarische Gericht ist schnell und einfach für das Mittag oder Abendessen vorbereitet. Mit viel Gemüse ein selbstgemachter Genuss.

etwa 12 Stück



gelingt leicht

bis 40 Minuten



Zutaten:

**Für die Quicheform (Ø 28 cm)
oder:**

Für die Tarteform (Ø 28 cm):

Fett
Weizenmehl

Mürbeteig:

175 g Weizenmehl
1 Msp. Dr. Oetker Original Backin
½ TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer
125 g Dr. Oetker Crème légère
Gartenkräuter
75 g Butter

Belag:

400 g Porree (Lauch)
100 g Cocktailtomaten
100 g Zucchini

Guss:

300 g Dr. Oetker Crème légère
5 Eier (Größe M)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Wie backe ich eine einfache Gemüse-Quiche?:

1 Form vorbereiten:

Boden der Quicheform fetten und mehlen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C
Heißluft etwa 160 °C

2 Mürbeteig zubereiten:

Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer runden Platte (Ø 32 cm) ausrollen, in die Quicheform legen und den Rand andrücken. Mit einer Gabel den Boden mehrmals einstechen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben und den Boden **vorbacken**.

Einschub: unteres Drittel
Backzeit: etwa 20 Min.



Den Boden auf einem Kuchenrost etwas abkühlen lassen.

3 Gemüse schneiden:

Porree putzen und in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen und in feine Scheiben schneiden, evtl. halbieren. Porreestreifen und Zucchinischnitten auf dem Boden verteilen.

4 Guss zubereiten:

Eier mit Crème légère verschlagen, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und über den Belag gießen. Cocktailtomaten waschen, halbieren und auf dem Belag verteilen. Gemüse Quiche weiterbacken.

Backzeit: etwa 40 Min.

Tipps aus der Versuchsküche

- Etwas würziger schmeckt die Quiche, wenn Sie etwa 50 g Schinkenspeck fein würfeln und in einer Pfanne mit 25 g Butter auslassen und die Porreestreifen darin andünsten.

