

Gemüse-Quiche



Gesamtzeit
1:20 Stunde

Zubereitung
40 Minuten



Schwierigkeit
Mittel

Energie 300 kcal Eiweiß 8.06 g
Fett 21.4 g Kohlenhydrate 20.2 g



ErnährWert

Zubereitung

- 1 Mehl, Butter, 1 Ei, etwas Salz und 1 bis 2 EL Wasser zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerne entfernen und in kleine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3 Öl erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Gemüse und dem Knoblauch anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für 12 Stücke

250 g Mehl
125 g Butter
4 Eier
2 EL Wasser
Salz
1 Zucchini
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Zwiebel
1 Zehe(n) Knoblauch
1 EL Olivenöl
Pfeffer
250 g Sahne
100 g Bergkäse (gerieben)

Utensilien

Tarteform
Handmixer

4

Du brauchst
Tarteform

Teig rund etwas größer als die Tarteform ausrollen, in die gefettete Tarteform geben, einen Rand hochziehen und leicht andrücken. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

5

Das Gemüse auf dem Boden verteilen.

6

Du brauchst
Handmixer

3 Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Gemüse verteilen und mit dem Käse bestreuen. Die Gemüse-Quiche im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 35-40 Minuten backen.

□