



Anmeldung für alle Termine unter 0451/4082308 des Nachbarschaftsbüro Vorwerk-Falkenfeld

(Außerhalb der Öffnungszeiten bitte auf Anrufbeantworter sprechen, wir rufen zurück)

Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld /Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lünebeck

Buslinie 1 (Peenestieg vor der Tür), Linien 3, 8, 10, Haltestelle Bogenstraße, P am Haus

Weitere Termine immer auf www.gemeinsamtafeln.com / Kochen ohne Grenzen

Gemüse Quiche ...auch gut für Reste aus dem Gemüsefach im Kühlschrank

Zutaten für 8 Stücke

FÜR DEN MÜRBETEIG: 250 Gramm Mehl, 125 Gramm kalte Butter, 1 Ei, 1 Prise Salz, Butter für die Form.

FÜR DEN BELAG: 750 Gramm Gemüse (Zucchini, Karotten, Paprika, usw.), 1 große rote Zwiebel, 3 Esslöffel Olivenöl, 200 Gramm Schmand oder Crème fraîche, 3 Eier, 100 Gramm geriebener Gouda oder Bergkäse, wer es kräftiger mag, Salz und Pfeffer, geriebene Muskatnuss, nach Belieben noch etwas Petersilie oder frische Kräuter aus dem Garten

Zubereitung

- Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Quichform (26 cm) einfetten, Backform oder Blech geht auch
- Für den Mürbeteig Mehl, Butter, Ei, Salz und 2 Esslöffel Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig in Folie gewickelt für 30 Minuten kühlen
- Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig mit einem Nudelholz ausrollen und in die Form legen und andrücken. Bei Nutzung von Blechen einen Teigrand legen. Mit Alufolie kann man auch begrenzen. Eventuell Backpapier unter legen
- Mit einer Gabel den Teig mehrere Male einstechen, dann den Teig mit Backpapier auslegen und mit Backerbsen beschweren. Im vorgeheizten Backofen für ca. 15 Minuten vorbacken
- Backpapier und Backerbsen wieder entfernen
- Für den Belag das Gemüse waschen, schälen und fein würfeln
- Zwiebel würfeln und Öl in eine Pfanne geben, die Zwiebeln leicht andünsten
- Als Nächstes die Karotten dazu. Zuletzt Paprika und Zucchini

- Alles auf mittlerer Hitze kurz anbraten
- Inzwischen Schmand, Eier, Käse und Gewürze in einer Schüssel miteinander verrühren
- Gebratenes Gemüse auf den vorgebackenen Teig geben
- Die Eier-Schmand-Mischung darüber geben und verteilen
- Die Quiche im vorgeheizten Backofen weitere 30 – 40 Minuten goldbraun backen
- Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden für einige Minuten ruhen lassen
- Dazu passt wunderbar frischer grüner Salat mit Zitronen-Joghurt-Dressing

