

Gemüsequiche



Quiche mal anders - ideal für Gäste

Wenn Gäste auf ein Glas Wein vorbeikommen ist eine Quiche eine ideale Ergänzung. Und natürlich auch als normales Hauptgericht. Für diese Gemüsequiche kann man (fast) alles an Gemüse nehmen, was man mag oder was noch im Hause ist. Unten genannte Gemüsesorten haben sich bewährt und sollen zum Ausprobieren einladen.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mehl (gerne auch Dinkelmehl Typ 630)
- 1/2 Tl. Salz
- 130 g Butter
- 90 ml Wasser
- 300 g Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1/4 Knolle Sellerie
- 1 Zwiebel
- 2 El. Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schmand
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Mehl mit Salz, Butter und Wasser zu einem Mürbeteig verkneten und ca. 30-40 Minuten in den Kühlschrank geben.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Dazu die Möhren und den Lauch in feine Scheiben schneiden und den Sellerie in kleine Stückchen. Die Zwiebel fein würfeln.
3. Die Zwiebeln im Olivenöl glasig dünsten und das Gemüse dazugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt rund 10-12 Minuten dünsten.
4. Anschließend das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen. In eine Schüssel geben.
5. Den Schmand und die vorher verquirlten Eier hinzufügen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
7. Eine Springform mit Fett ausstreichen (ich nehme zusätzlich immer noch etwas Paniermehl) und den Teig hineingeben. Einen ca. 3 cm hohen Rand ziehen. Anschließend mit einer Gabel mehrmals in den Boden stechen.
8. Den Gemüseguß darauf verteilen und in den Ofen geben.

Backzeit: ca. 20-25 Minuten bei 200 C

Guten Appetit!

Mein Tipp: gut eignet sich hierfür auch das bereits abgepackte frische Suppengemüse, das in vielen Supermärkten erhältlich ist.