

Sommer-Quiche

Deine Zutaten aus der Kiste:

Buschbohnen
Blumenkohl
Möhren
Bundzwiebeln

Was brauchst Du sonst:

250 g Mehl, z. B: Dinkelvollkornmehl
125 g Butter oder Margarine oder veganer Block
1/2 Teelöffel Salz
2-3 Esslöffel kaltes Wasser
2 Eier
200g Naturjoghurt oder Saure Sahne
100 g geriebener kräftiger Käse
Etwas gutes Öl zum Dünsten des Gemüses
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Das Gemüse waschen
2. Bei den Buschbohnen die Enden abzupfen und den Faden entfernen
Blumenkohl in Röschen zerteilen, den Stiel dünn schälen und in kleine Stücke schneiden
Möhren putzen und in Scheiben schneiden
Bundzwiebeln putzen und in 1 cm kurze Stücke schneiden
3. Für den Boden der Quiche: Mehl mit 1/2 Teelöffel Salz mischen. Fett und Wasser dazu geben
und zügig zu einem geschmeidigen Teig kneten, 1/2 Stunde in Folie gewickelt kühl stellen
4. Etwas gutes Öl in einer Pfanne erhitzen und alles Gemüse für 10 Minuten dünsten
5. Backofen auf 200 °C vorheizen
6. Teig ausrollen oder per Hand in die Springform kneten
7. Eier, Joghurt, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren
8. Gemüse auf dem Teig verteilen
9. Eier-Joghurt Mischung darüber streichen und mit dem Käse bestreuen
10. bei 200 °C auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen

Passt gut dazu:

Der tolle Salat von letzter Woche und Weißburgunder Schorle
Die Sommer-Quiche ist auch kalt ein Genuss - eine leckerer Snack für ein Picknick im Schatten

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin