



# GEMÜSE- QUICHE

## Zutaten für 4 Personen

### Für den Mürbteig:

2 EL Pinienkerne, ohne Fett in der Pfanne geröstet und fein gehackt  
125 g kalte Butter  
250 g Mehl  
1 Ei  
¼ TL Salz  
4 EL eiskaltes Wasser

### Für die Füllung:

500 g gemischtes Gemüse (Karotten, Zucchini, Paprika, Kirschtomaten, TK-Erbсен)  
1 rote Zwiebel  
3 Eier  
1 Becher Schmand  
120 g sehr fein geriebener Bergkäse  
Salz, Pfeffer  
2 EL frisch gehackte Kräuter

## So geht's:

- 1) Mürbteig aus den Zutaten herstellen. Die gerösteten, fein gehackten Pinienkerne zum Schluss unterkneten.
- 2) Quiche-Form fetten oder mit Backpapier auslegen. Teig auswellen und die Quiche-Form damit auskleiden (auch die Wände!). Mehrmals den Boden einstechen, mit Frischhaltefolie abdecken und die Form für gut 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 3) Backofen auf 180 °C (nur!) Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 4) Gemüse, waschen putzen und in möglichst gleich große Stifte oder Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden.
- 5) Form aus dem Kühlschrank nehmen und das Gemüse gleichmäßig auf dem Boden verteilen.

- 6) Die Eier mit dem Schmand verrühren, Käse und Kräuter unterrühren, pfeffern, salzen.
- 7) Eier-Käse-Guß über das Gemüse gießen.
- 8) Die Form auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen, bis sich eine schöne goldgelbe Kruste gebildet hat.

**Tipp 1:** Wer keine Zeit für den Mürbteig hat, kann auch TK-Blätterteig für den Boden nehmen!

**Tipp 2:** Ein vollwertiges Essen wird es, wenn man einen Salat dazu reicht

**Tipp 3:** Schmeckt warm und kalt

