

Gemüsekuchen oder Gemüsequiche

Zutaten Teig:

150 g Weizenvollkornmehl, 150 g Weizenmehl, 150 g Butter, 1 TL Salz, ½ Becher Sauerrahm, ½ Würfel Germ

Zutaten Fülle:

1 Karotte, 1 gelbe Rübe, 1 Zucchini, 5-6 Stangen grüner Spargel, ca. 10 Cocktailtomaten,
1 Paprika, 150 g Mozzarella, evtl. 2-3 Frühlingszwiebel
Salz, Pfeffer, 3 Eier, 1/8 l Obers, 1/8 l Milch, frische Kräuter

Zubereitung:

Mehl mit Salz vermischen, Germ mit Sauerrahm vermischen und zusammen mit der Butter zu einem Mürbteig kneten. Den Teig 1 Std. im Kühlschrank rasten lassen.

Für die Fülle:

Die Karotten, gelbe Rüben und die Zucchini mit einem Gemüseschäler in feine Streifen schälen. Den Paprika in kleine Würfel schneiden und die Cocktailtomaten halbieren.

Beim Spargel das holzige Ende wegschneiden und dann in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den Teig rund ausrollen (4-5 cm größer als die Tortenform ist) und in einen Totenring einarbeiten. Den Rand an die Form drücken. Das Gemüse einfüllen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella in Stücke schneiden und darüber legen.

Zum Schluss die Eier mit Milch und Obers versprudeln, nochmals würzen und darüber gießen. Diese Quiche bei 180°C ca. ¾ Std goldbraun backen.

Evtl. mit frischen Basilikumblättchen garnieren und mit frischen Salat servieren!

Gutes Gelingen wünscht Elfriede Schachinger!

