



Kathi Monta

GEMÜSE QUICHE À LA MONTA



Quelle Rezept ©
Kathi Monta
www.kathi-monta.de

ZUTATEN FÜR 2 GROBE PORTIONEN

Mürbeteig

- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Belag

- 700 g
- Gemüse (Zucchini, Paprika, Champignons, Lauch...)
- 1 große Zwiebel
- 3 Eier 200 g
- Schmand 100 g
- geriebener Käse/Feta
- etwas Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
2. Quicheform (Ø 28cm) mit Mehl bestäuben.
3. Für den Mürbeteig Mehl, Butter, Ei, Salz und 2 Esslöffel Wasser zu einem Teig verkneten. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben.
4. Den Teig in die Form legen und so andrücken, dass ein Rand von etwa 3cm entsteht. Den Teig mit einer Gabel mehrere Male einstechen und für etwa 12 Minuten vorbacken.
5. Für den Belag Gemüse waschen, schälen und würfeln. Zwiebel würfeln.
6. Öl in eine Pfanne geben, die Zwiebeln leicht andünsten. Dann das ganze Gemüse hinzufügen. Auf mittlerer Hitze mehrere Minuten leicht anbraten.
7. Nun Eier, Schmand, Käse und Gewürze hinzugeben und unterrühren. Dann die Gemüse-Eier-Schmandmischung auf den vorgebackenen Teig geben und verteilen und abschließend mit Käse bestreuen. Die Quiche weitere 30 Minuten im Ofen backen und danach schmecken lassen. (Vorsicht heiß!)



KOCHBEATS / VOERSTMUSIC AM VOERSTENHOF 7 44379 DORTMUND
TEL.: +49 (0)2 31 - 6 96 91 98 FAX: +49 (0)2 31 - 7 26 10 79
WWW.KOCHBEATS.DE INFO@KOCHBEATS.DE

