

Rezept der Woche

Sommer Quiche

Zutaten (4 Personen)



Für den Teig:

- 130g Mehl
- 20g Parmesan (gerieben)
- ½ TL Salz
- 65g Butter
- 1 Ei

Für den Belag:

- 1 Zucchini (ca. 280 g)
- 1 kleine rote Paprika
- 2 Eier
- 150 g Schafskäse
- 30g Sonnenblumenkerne
- 15g Parmesan (gerieben)
- 75g saure Sahne
- Kräuter der Provence
- Etwas Öl

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten miteinander verkneten, eine Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini längs vierteln und in Scheiben schneiden, Paprika in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in etwas Öl anbraten, abkühlen lassen.

Den Teig etwas größer als die Springform ausrollen und in die Springform legen, einen Rand formen und gut festdrücken (fetten der Form ist nicht notwendig). Im vorgeheizten Ofen bei 170°C (Umluft) ca. 20 Minuten backen, bis der Boden schön gebräunt ist.

In der Zwischenzeit die Eier trennen, die Eiweiße steif schlagen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit Eigelben, saurer Sahne, Parmesan und Sonnenblumenkernen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Zum Schluss Zucchinischeiben und Paprika unter den Eischnee heben.

Die Springform aus dem Ofen holen und die Schafskäsemasse gleichmäßig darauf verteilen. Weitere 20 Minuten bei 170 °C (Umluft) backen, bis das Ei gestockt ist und die Oberfläche eine schöne braune Farbe angenommen hat