

Zucchini-Schafskäse-Quiche

Zutaten:

Mürbteig:

130 g Dinkel-Vollkornmehl
10 g fein geriebener Parmesan
½ TL. Salz
1 Ei
60 g kalte Butter

Belag:

2 Zucchini
Olivenöl zum Braten
4 Eier
60 g geröstete Sonnenblumenkerne
300 g Schafskäse
100 g Speck
150 g saure Sahne oder Schmand
30 g Parmesan
Salz, Pfeffer, frische Kräuter der Saison

Zum Blindbacken: getrocknete Bohnen oder Erbsen

Zubereitung:

Mürbteig herstellen. (Thermomix: Mehl, Parmesan, Butter, Salz und Ei in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 4 kneten. Teig in die runde Ofenhexe oder Stoneware rund geben und mit dem Teigroller direkt in der Form ausrollen, dabei einen Rand hochziehen und mit dem Gebäckwerkzeug mehrmals in den Teig stechen, damit sich beim Backen keine Blasen bilden.

Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sodann Backpapier auf den Quicheteig legen und mit getrockneten Bohnen oder Reis bedecken. Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für 15 Min. backen, bis der Boden leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit die Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Schafskäse und den Speck in kleine Würfel schneiden und mit den Eigelben, saurer Sahne, Parmesan und den Sonnenblumenkernen vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Zum Schluss die Zucchinistücke und den Eischnee unterheben und die Masse gleichmäßig auf den Quicheboden verteilen.

Weitere 20 min. bei 180 Grad backen, bis das Ei stockt und die Quiche schön goldbraun gebacken ist.

Verwendete Produkte: runde Ofenhexe, Packs an! Silikonhandschuhe, Kuchengitter



Sevi 
bäckt und köchelt

Severine Schmid
Weidenstraße 8
74182 Obersulm

pampered|chef
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN