



Rezeptbild folgt

Warme Gemüsequiche

1. Beide Mehlsorten auf eine Arbeitsfläche häufen und in die Mitte eine Mulde drücken. Geben Sie die Butterstückchen, 4 EL Wasser und Salz in die Mulde. Alles mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten, den Teig in Folie wickeln und für eine Stunde kühl stellen.
2. Inzwischen für den Belag die Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten blanchieren, häuten, achteln und die Stielansätze entfernen. Putzen Sie Frühlingszwiebeln und Champignons und schneiden Sie diese in dünne Ringe bzw. Scheiben.
3. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und das Gemüse darin 2 bis 3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbei und Thymian unterrühren und die Gemüsemischung in der Pfanne auskühlen lassen.
4. Rollen Sie den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 4 mm dicken Kreis aus, der etwas größer als die Quicheform (26 cm Durchmesser) ist.
5. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die ungefettete Form mit dem Teig auskleiden. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und im heißen Backofen (Mitte) 10 Minuten blindbacken. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Falls nötig, drücken Sie den Teigboden vorsichtig

- flach. Die Gemüsemischung auf dem Teigboden verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
6. Für den Guss alle Zutaten in einer Schüssel verquirlen. Den Guss über die Quiche gießen und die Quiche im heißen Ofen (Mitte) etwa 40 Minuten backen. Inzwischen für die Sauce Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Kräuter cremig rühren, den Knoblauch untermischen. Servieren Sie die Sauce zur ofenwarmen Quiche.

Zutaten

Für den Teig:

150 g	Dinkelvollkornmehl
50 g	Weizenmehl
100 g	kalte Butter in Stücken
1/4 TL	Salz

Für den Belag:

2	kleine Zucchini
200 g	Flaschentomaten
3	Frühlingszwiebeln
100 g	Champignons
40 g	Butter
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	gehackte Kräuter (Salbei und Thymian)
80 g	Greizer, gerieben

Für den Guss:

100 g	Sahne
100 g	Crème fraîche
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
3	Eier
	Salz
	weißer Pfeffer

Für die Sauce:

150 g	Crème fraîche
	Salz
	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	gehackte Kräuter (Schnittlauch und Petersilie)
1/2	Knoblauchzehe, fein gehackt

Mehl

