

ZUCCHINI-QUICHE MIT WILDKRÄUTERSALAT (V)



ZUTATEN (für 4 Portionen)

FÜR DEN QUICHE-TEIG

- 250 g Mehl
- 165 g kalte Butter
- ½ TL Salz
- 1 Ei

FÜR DEN GUSS

- 250 g Sahne
- 3 Eier
- 1 Prise Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Salz
- 60 g frisch geriebener Parmesan

FÜR DIE FÜLLUNG

- 350 g Zucchini
- 1 rote Zwiebel

FÜR DEN SALAT

- 800 g Wildkräutersalat
- 40 ml Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 15 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 125 ml Sonnenblumenöl

AUSSERDEM

- Fett für die Form

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 206 kcal
- 4 g Eiweiß
- 16 g Fett
- 11 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 35 Minuten
zzgl. 30 Minuten Backzeit**

ZUBEREITUNG

1. Für den Mürbeteig Mehl, kalte Butter, Salz und Ei in einer großen Schüssel mit den Händen zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
2. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel pellen, den Strunk entfernen, halbieren und in 2 mm dicke Streifen schneiden.
3. Für den Guss die Eier schaumig schlagen, Sahne, Salz, Pfeffer und Parmesan zugeben und verrühren.
4. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Tarte oder Quiche-Form fetten.
5. Den Mürbeteig aus der Kühlung holen, 5 mm dick ausrollen und die Quiche-Form damit auskleiden. Zucchini und Zwiebeln gleichmäßig darauf verteilen und die Parmesan-Sahne drüber gießen.
6. Die Zucchini-Quiche für ca. 25–30 Minuten in den Ofen geben.
7. Für das Dressing den Weißweinessig mit Senf, Zucker und Salz in einen Mixbecher geben und das Öl, unter laufendem Pürierstab, langsam eingießen. Den Wildkräutersalat waschen und mit dem Salatdressing vermengen.
8. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit dem Wildkräutersalat servieren.



REISER RÄT

Sie können die Quiche auch mit Tomaten, Kürbis, Auberginen oder anderem Gemüse zubereiten. Die Zugabe von frischen Kräutern verleiht der Quiche einen noch intensiveren Geschmack.

