

Sommer-Gemüse-Quiche

Portionen: 1 Quiche

Dauer: 45 min. (inkl. 30-35 min. Backzeit)



50 g Parmesankäse in den Mixtopf geben, **16 Sek.**
Stufe 10 fein reiben, umfüllen.

100 g Weißmehl

100 g Vollkornmehl (z.B. Dinkel)

30 g gemahlene Haselnüsse

½ Tl Salz

80 g Butter

80-100 ml kaltes Wasser in den Mixtopf geben, **25 Sek. Stufe 5** flink kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

100 g Zucchini

300 g Karotten

½ Bund Petersilie **5 Sek. Stufe 5** hacken.

400 g Speisequark

2 Eier

½ Tl Salz

2 Prisen Pfeffer

½ Tl Curry

2 EL gemahlene Haselnüsse zum Gemüse geben, **15 Sek. Stufe 3,5** gut vermischen.

200 g Zucchini

1 rote Paprika in 2-3 mm dicke Scheiben/Ringe schneiden.

Den Ofen auf **220 °C (Ober- und Unterhitze)** vorheizen. Nun den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, die Folie entfernen und bereit legen.

Die Quiche-Form mit einem Stück Butter einfetten, besonders auch auf alle Rillen am Rand achten. Dann den Teig mit den Händen in der Form verteilen, außen bis zum Rand der Quiche-Form hoch ziehen.

Die Quarkmasse aus dem Mixtopf in die mit Teig ausgekleidete Form geben, mit einem Löffel oder einem Teigschaber glatt streichen. Die Hälfte des Parmesans darauf verteilen, dann die Gemüsescheiben Fischschuppenartig darauf verteilen. Nun den restlichen Parmesan auf die Quiche streuen, besonders die Paprika gut damit bedecken, damit diese nicht so schnell anbrennt.

Die Quiche **30-35 Min.** im vorgeheizten Backofen **auf einem Rost auf der untersten Schiene** backen. Wenn nötig nach 20 Min. die Temperatur auf 180 °C herunterstellen oder locker mit Alufolie abdecken, damit die Quiche nicht zu dunkel wird.

Nach Belieben mit frischer Petersilie und geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.