

Gemüse Quiche

Die Gemüse Quiche ist ein herzhaftes vegetarisches Gericht. Ein raffiniertes Rezept zum Nachkochen und genießen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 50 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 2,3 h



Zutaten

1 Prise	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft

für den Mürbteig

300 g	Mehl
1 Stk.	Ei
175 g	Butter kalt
0.5 TL	Salz

für den Belag

10 Stk.	Kirschtomaten
200 g	Spargel grün
4 Stk.	Eier
150 ml	Schlagobers
150 g	Frischkäse
25 g	Parmesan (gerieben)
25 g	Emmentaler (gerieben)
1 Prise	Thymian (getrocknet)
1 Prise	Rosmarin (getrocknet)
1 EL	Basilikum (frisch)
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Gemüse Quiche** die Zutaten für den Mürbteig verkneten, eine Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und zirka 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.
2. Danach den Teig nochmal kneten und auf einer bemehlten Fläche zirka einen halben Zentimeter dick ausrollen.
3. Eine Tarte Form mit Butter einfetten und die Form mit dem Teig belegen und leicht andrücken. Mehrmals mit einer Gabel einstechen und noch einmal 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
5. Den Spargel putzen, waschen und die holzigen Enden entfernen. In kochendem Salzwasser mit einem Spritzer Zitronensaft und Zucker etwa 4 Minuten lang blanchieren.
6. Den Teig mit Backpapier abdecken, mit Bohnen beschweren und auf unterster Schiene 15 Minuten Blindbacken.
7. Basilikum waschen und abtrocknen, fein schneiden. Die Eier, Schlagobers, Frischkäse und Basilikum in eine Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen.
8. Den Teig aus dem Ofen nehmen, die Hälfte vom Spargel darauf verteilen, mit der Masse übergießen und den restlichen Spargel und Tomaten darauf verteilen. Mit geriebenem Parmesan und Emmentaler Käse bestreuen. Im Backofen zirka 30-35 Minuten backen.

Tipp

Sollte die Gemüse Quiche beim Backen zu schnell braun werden, einfach mit Alufolie abdecken. Einen knackig, frischen Kopfsalat dazu servieren.