

Zucchini-Tomaten-Quiche

Ihr benötigt für eine Tarteform von 28 cm Durchmesser:

- 250 g Mehl
 - 120 g Magerquark
 - 120 g zimmerwarme Butter
 - 4 Eier (Größe M)
 - 1/2 TL Salz
 - 1 gelbe Zucchini
 - 1 grüne Zucchini
 - 6 Tomaten
 - 150 ml Sahne
 - 50 g geriebener Parmesan
 - Salz
 - Muskatnuss
 - 3 Zweige Thymian
-
- Butter und Mehl für die Form
 - etwas Mehl zum Ausrollen
 - Frischhaltefolie, Alufolie

Und so wird´s gemacht:

1. Als erstes widmen wir uns dem Quicheteig. Dafür das Mehl, den Quark, die weiche Butter, 1 Ei und 1/2 TL Salz in einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig nun in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Die Tarteform mit etwas Butter ausfetten und mit Mehl bestäuben. Ich empfehle wirklich Tarteformen, mit einem herausnehmbaren Boden. Denn damit lässt sich die Quiche nach dem Backen kinderleicht aus der Form lösen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Jetzt den Teig in die Form legen, den Teig auf dem Boden und an den Formrand drücken und den überstehenden Teig am Formrand mit einem Messer abschneiden. Den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
3. Zucchini und Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die restlichen 3 Eier, Sahne und Parmesan mit dem Pürierstab mixen und kräftig mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.
4. Die Zucchini- und Tomatenscheiben nun rosettenförmig auf dem Teig verteilen und die Eiersahne darüber gießen. Die Thymianblättchen vom Stiel zupfen und die Quiche damit bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen, dann die Temperatur auf 175 Grad reduzieren und die Quiche weitere 10 bis 15 Minuten backen. Sollte eure Quiche schon vor Ende der Backzeit goldbraun sein, dann einfach mit Alufolie bedecken und fertig backen.