



SOMMERLICHE GEMÜSE-QUICHE (QUICHE AUX LÉGUMES D'ÉTÉ)

ZUBEREITUNG: 30 MIN. · BACKZEIT: 60 MIN.

Da wir noch (offiziell) Sommer haben, wollte ich eine kleine **Quiche mit Sommergemüse** backen. Bei uns gibt es Quiches in unendlichen Variationen: Lorraine, mit Pilzen, mit Käse, mit Möhren, mit Brokkoli, mit Ratatouille ... und heute mal **mit Kochschinken, Zucchini und Tomaten**.

Darf ich euch etwas verraten? Das war mein allererstes Quicherezept überhaupt. Ich habe es als Studentin sooo oft gebacken! Am besten in Einzelportionen, so dass ich sie in zur Uni mitnehmen konnte. (Dort war, wie oft, das Kantinenessen einfach unmöglich...)

Es ist eine ganz leichte und kalorien ausgewogene Quiche. **Dazu ein Salat**, oder Gemüsestangen für unterwegs und das Mittagessen ist schon gerettet!

Ich habe einen kleinen Tipp: ganz viele Kräuter in den Teig einarbeiten. So schmeckt es noch aromatischer. Ich habe einfach ein bisschen Rosmarin und Thymian (wie immer) genommen.

Zutaten für eine Sommerliche Gemüse-Quiche – für 24 cm Quicheform für 4 Personen:

2-3 kleine Zucchini, 9-10 kleine Rispen Tomaten, 1 Schalotte, 150 g Kochschinken, 150 g Naturjoghurt, 1 Ei, Rosmarin, Salz Pfeffer,

Quiche Boden ohne Ei : 150 g Mehl, 75 g Butter, 1 gute TL Kräuter der Provence (Mit Rosmarin), Salz und Pfeffer, 3-4 EL Wasser (je nach Konsistenz des Teigs)

Je nach Lust kann man etwas geriebenen Käse darüber geben, um sie zu gratinieren ... was wir selbstverständlich gemacht haben.

1- Den Boden zubereiten:

Alle Zutaten des Bodens (außer dem Wasser) in eine Schüssel geben und mit den Händen kneten. Dann nach und nach Wasser eingeben bis der Teig die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Den Teig auf einem bemehlten Arbeitsplätze ausbreiten und damit eine Quicheform mit 22 cm bedecken. Den Quicheboden jetzt **blind backen:** 10 Minuten bedeckt mit Backpapier und 10 Minuten ohne Backpapier bei 180°C Umluft backen.

2- Die Füllung:

Die Schalotte schälen und klein schneiden. Die Zucchini und Tomaten waschen und auch klein schneiden, so wie den Schinken.

Alles zusammen mit dem Joghurt, dem Ei, dem klein gehackten Rosmarin in eine Schüssel geben. Salz und Pfeffer sollten auch nicht fehlen. Und jetzt RÜHREN.

3- Backen: Die Füllung eingeben und die Quiche 40-45 Minuten bei 180-185 °C backen.

Et voilà sooo lecker, dass jeder direkt einen Viertel bekommen hat!

Ich hoffe, es schmeckt euch genauso gut wie bei uns...

Gros bisous

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de