



Bunte Gemüse-Quiche

Menge	Zutaten
180 g	Mehl
100 g	kalte Butter
1 Stück	Bio Ei
1 TL	Salz (ich verwende Kräutersalz)
	Für die Füllung
2 Stück	mittlere Eier
150 g	Mozzarella
150 g	Parmesan
180 g	Frischkäse
1 Stück	große Zucchini
3 Stück	Karotten
2 Stück	Spitzpaprika rot & gelb
paar	Blätter Blaukraut (blanchiert)
200 g	Prosciutto
	Backtrennspray
	Tartenform
	Salz, schwarzen und roten Pfeffer
	Muskatnuss gemahlen
	Kümmel gemahlen
	Kräuter zum Würzen

Zubereitung:

1. Für den Mürbteig das Mehl, die Butter, das Salz und das Ei rasch zu einem glatten Teig verarbeiten.
Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 30 Minuten kaltstellen.
Tarteform mit Backtrennspray einfetten und den Teig etwas größer ausrollen als die verwendete Form.
Verwende einfach etwas Mehl, damit der Mürbteig nicht an der Oberfläche anklebt.
Den ausgerollten Teig in die Form geben und andrücken, den restlichen Teig wegschneiden. Ein paar Mal mit Gabel anpicken und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank geben.
2. Für die Füllung Eier, geriebenen Parmesan, Mozzarella in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Gewürzen verrühren.
Inzwischen das Backrohr auf 180°C vorheizen.
3. Die Käsefüllung in die Tarteform geben und glattstreichen.
4. Gemüse putzen und mit einem Hobel (Zucchini) und Sparschäler (Karotten) in dünne Längsscheiben schneiden.



Spitzpaprika der Länge nach halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Bemüht euch, dass die Streifen ungefähr gleiche Höhe haben.

Krautstreifen anpassen.

Ich habe meine Prosciutto Blätter längs überlappt.

5. Die Gemüsescheiben abwechselnd eng aufrollen.

Dazu z.B. mit einem Krautstreifen anfangen, eng aufrollen und dann mit einem z.B.

Zucchinistreifen umwickeln, danach mit Prosciutto – einfach immer abwechselnd die Streifen aufrollen, damit ein schönes Farbmuster entsteht.

Wenn man nicht mehr aufrollen kann, einfach in der Mitte von der Tarteform mit der Käsecreme setzen und weiter mit den Fingern nach Außen schichten. Die fertige bunte Spirale mit Olivenöl bestreichen und mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräuter würzen.

Ca. 55 Minuten backen – stark abhängig vom Backofen.

Sollte es zu dunkel werden unbedingt mit Alufolie abdecken und weiterbacken.

Fertig ist die Quiche.

Schnell, einfach und wunderbar köstlich.

Wem es geschmeckt hat, schreibt mir - ich würde mich freuen.



Lucina's Tipps:



Sprüht die Tartenform mit Backtrennspray ein und vergesst nicht nachzukontrollieren, ob die Farbe stimmt. Sollte es zu dunkel werden unbedingt mit Alufolie abdecken - sonst verbrennt die Quiche.



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und
guten Appetit!!*

Eure Lucina Cucina