

## Schnelle Quiche mit Zucchini

---

### Zutaten für 4 Portionen

#### **Teig:**

200 g Mehl  
100 g kalte Butter  
75 ml Wasser  
1 Pr. Salz  
1-2 TL Semmelbrösel

#### **Belag:**

750 g Zucchini  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
4 Bio-Eier  
150 g geriebener Comté (oder bereits geriebener Emmentaler/Gouda)  
1 gehäufter EL Mehl  
1 gr. Tasse Milch (wer mag zus. 2 EL Sahne)  
1 Bund Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Zitronenmelisse etc. (oder 8 Kräuter-Mix aus der Tiefkühltruhe)  
Frisch gemahlener Pfeffer  
Salz aus der Mühle  
Olivenöl für die Springform  
1 Pr. Cayennepfeffer  
1. Messerspitze Rosenpaprika  
Etwas Muskat

### Zubereitung:

Den Teig zubereiten, zur Kugel formen und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Der Teig wird besonders gut, wenn er eine ganze Nacht im Kühlschrank verbringt.

**Tipp:** Für die schnelle Variante einen fertigen Tiefkühlteig aus der Tiefkühltruhe nehmen. Schmeckt auch wunderbar mit Vollkorn-Dinkel-Blätterteig.

Die Zucchini, Frühlingszwiebeln und den Knoblauch groß raspeln. Kräuter fein hacken. Alles gut vermengen.

**Tipp:** Glatte Petersilie ist besonders aromatisch.

Aus den restlichen Zutaten mit dem Rührbesen eine Eier-Milchmasse (ohne den Käse) herstellen. Den Teig in der geölten Springform ausbreiten und den Rand hochziehen. Den Boden mit Semmelbrösel bestreuen. Dann in den Teig mit einer Gabel gleichmäßig Löcher stechen.

Die geraspelte Zucchini etc. mit der Eier-Milchmasse gleichmäßig auf den Teigboden verteilen. Im heißem Backofen (ca. 150 – 160 Grad Heißluft) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen. Dann den geriebenen Käse drüberstreuen und nochmals ca. 5 Minuten backen. Die Quiche sollte nur leicht braun werden.

## Schnelle Quiche mit Zucchini

---

Heiß servieren. Eine leckere Vorspeise für 6 Personen, als Hauptgericht für 3 -4 Personen geeignet.

Dazu schmeckt ein frischer Salat und ein spritziger Riesling aus dem Rheingau.

Die Quiche lässt sich sehr gut einfrieren oder auch einen Tag, bevor die Gäste kommen, zubereiten. Die Backzeit dann um ca. 5 Minuten verkürzen, damit der Teig noch etwas nachbacken kann.

Guten Appetit!