

Gemüsequiche

Zutaten:

- 200 g Weizenvollkornmehl
- 1 gestr. Teel. Salz
- 1 Ei
- 100 g kalte Butter

Zubereitung:

Alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und 1-2 Stunden kaltstellen.

1 Zucchini (200g) und 1 Stange Porree (200g) putzen, waschen und schneiden. 200g möglichst kleine Champignons putzen.

Gemüse nacheinander in Salzwasser einmal aufkochen lassen.

300g TK - Broccoli 3-5 Minuten in Salzwasser kochen lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken.

4 kleine Tomaten enthäuten.

Teig ausrollen, eine Pieform damit auslegen, den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben (200 - 225 Grad, 10-15 Minuten).

Das Gemüse auf dem vorgebackenen Boden verteilen, mit Pfeffer, gerebelten italienischen Kräutern bestreuen. 200 g gewürfelten Gouda über das Gemüse geben.

1 Becher Creme fraiche mit 2 Eiern, 1 Teel. scharfem Senf, 1 Essl. gehackten Kräutern verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken und über den Belag gießen.

Die Form auf den Rost schieben und weitere 45 Minuten backen.