



72. TonTopf - Tonkühles tönende Talk-Kochshow

Februar 2016

Barbara Schenkbiel, Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin und Autorin

Quiche Marseille

Zutaten:

Für den Mürbeteigboden:

- 250g Weizenvollkornmehl
- 150g kalte Butter
- 1 Ei
- 2 EL Wasser oder Sahne
- 1 TL Salz

Für den Belag:

- 500g Zucchini
- 1 große Aubergine
- 2 Paprikaschoten
- Majoran
- Thymian

Für den Guss:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- Knoblauch
- Kräuter nach Geschmack
- 200g geriebener Käse
- ¼ l Milch oder Süße Sahne
- 3 Eier
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss

Zubereitung:

Für den Mürbeteigboden alle Zutaten miteinander verkneten und den Teig 30 Minuten kalt stellen.



In der Zwischenzeit für den Belag das Gemüse in Streifen oder Würfel schneiden. Eine gut gefettete Tortenform (28 cm) mit dem Teig belegen und einen Rand drücken, damit nichts auslaufen kann. Dann das kleingeschnittene Gemüse drauflegen und Majoran und Thymian drüberstreuen.

Für den Guss die Zwiebel hacken und in dem Öl golden dünsten. Knoblauch durch die Presse drücken, die Kräuter hacken. Alles mit den übrigen Zutaten mischen und den Guss über das Gemüse gießen.

Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 35-40 Minuten backen.

Wenn die Oberfläche schnell braun wird, die Form mit Alufolie abdecken. Wer Quiche luftiger möchte, schlägt die Eiweiß für den Guss schaumig und zieht sie am Schluss unter.

Guten Appetit!