

# Gemüsequiche



## Zutaten für ein Quiche (4 Portionen):

### **Teig:**

- ✿ 200g Dinkelvollkornmehl
- ✿ 4 EL Rapsöl
- ✿ 140g Topfen

### **Quichefüllung:**

- ✿ 1 Zwiebel
- ✿ 200 ml Milch
- ✿ 4 Eier
- ✿ Salz, Pfeffer, Muskatnuss gemahlen
- ✿ 250g Gemüse der Saison (z.B. 150g Zucchini + 100g Melanzani)
- ✿ 100 g Bierkäse gerieben
- ✿ Butter und Mehl für die Form



## Zubereitung:

Mehl, etwas Salz, Öl und Topfen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in eine Frischhaltefolie wickeln und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

Währenddessen das Gemüse waschen und in mittelgroße Stücke schneiden. Den Melanzani salzen und in ein Sieb geben, das Wasser gut ausdrücken.

Zwiebel hacken.

Milch, Eier, geriebenen Bierkäse und die Gewürze verrühren.

Quiche-Teig dünn ausrollen. Eine Form einfetten, mit Mehl bestreuen und mit dem Teig auslegen und dabei einen 2 cm hohen Rand hochziehen. Melanzani, Zucchini und Zwiebel auf den Teig geben und mit dem Milch-Ei-Käse-Gemisch begießen. Die Quiche im vorgeheizten Rohr die ca. 45 Minuten bei 180 Grad backen, bis die Oberseite leicht gebräunt ist.



## Tipp:

Bierkäse für 1 Stunde einfrieren, dann lässt er sich besser reiben.

Die Quiche kann mit beliebigem Gemüse zubereitet und auch kalt gegessen werden.