



BIO-TOMATEN-ZUCCHINI QUICHE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Für 1 Tarteform von
28 cm Durchmesser:

Teig:

250 g Mehl
120 g Magerquark
120 g zimmerwarme Butter
1 Ei (KL. M)
½ TL Salz
Butter
Mehl für die Form
Mehl zum Ausrollen

Füllung:

1 gelbe Bio-Zucchini
1 grüne Bio-Zucchini
6 Tomaten

Eiersahne:

3 Bio-Eier (Größe M)
150 ml Sahne
50 g frisch geriebener Parmesan
Salz
Muskatnuss

2 Zweige Bio-Thymian
2 Zweige Bio-Rosmarin
1 EL Biofruit Bio-Tomatenmix

Außerdem:

Frischhaltefolie
Alufolie

Halloumikäse:

250 g Halloumikäse (1 Würfel)

ZUBEREITUNG:

Mehl, Magerquark, weiche Butter, Bio-Ei und Salz in einer Küchenmaschine oder mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine Tarteform ausfetten und mit Mehl bestäuben.

Tipp: Die Quiche lässt sich ohne Probleme aus der Form lösen, wenn Sie eine mit herausnehmbarem Boden verwenden.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen.

Tipp: Den Teig auch auf der oberen Seite dünn mit Mehl bestäuben. Dann bleibt er nicht an der Teigrolle hängen.

Den Teig in die Form legen. Teig fest auf den Boden und an den Formrand drücken. Überstehenden Teig mit einem Messer direkt am Formrand abschneiden.

Bio-Zucchini und Bio-Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Bio-Eier, Sahne, Parmesan, Salz und 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss in einem hohen Mixbecher fein mixen. Die Hälfte des Bio-Thymians - und Bio-Rosmarin fein hacken und zur Royalmasse dazugeben. 1 EL Biofruit Bio-Tomatenmix ebenfalls dazugeben.

Den Backofen auf 200° C vorheizen (Umluft 175°C).

Die Bio-Zucchini und Bio-Tomaten rosettenförmig auf dem Teig verteilen und die Eiersahne darüber gießen, den restlichen Bio-Thymian und Bio-Rosmarin abzupfen, fein hacken und die Quiche damit bestreuen. Den Halloumikäse in kleine Würfel schneiden und die Quiche damit bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen, dann die Temperatur auf 175° herunterschalten und die Quiche weitere 10-15 Minuten backen (Umluft 150°). Falls die Oberfläche schon vor Ende der Backzeit goldbraun ist, die Quiche mit Alufolie abdecken.

#LAFERLIEBTBIO

biofruit GmbH · Am Langen Graben 5 · D-52353 Düren · T +49 2421 69 354-0 · info@biofruit.de

WWW.BIOFRUIT.DE