

Gemüse-Quiche mit Brokkoli

Heute hab ich mal ein Rezept für die ganz schnelle, aber total gesunde Gemüseküche rausgesucht. Den Quicheteig kaufen wir hier aus dem Kühlregal, damit es noch schneller geht und wir draußen das tolle Wetter genießen können 😊

Die Quiche können wir auch am nächsten Tag kalt essen (falls was übrig bleibt 😊)

Zutaten:

1 Quiche-Teig
700 g Gemüse - z.B. Brokkoli, Tomaten, rote Zwiebel, Erbsen, Mais
3 Eier
200 g Schmand
Salz
Pfeffer
italienische Kräuter
100 g geriebener Käse

Zubereitung :

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Quicheform (\varnothing 28 cm) mit Butter einfetten und den Teig hineingeben.

Brokkoli in Röschen teilen und in kochendem Wasser 3 Min. blanchieren. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden und kurz in etwas Öl andünsten.

Eier mit Schmand und geriebenem Käse verquirlen.

Das Gemüse auf den Teig geben, würzen und die Eiermasse darüber geben. 35- 40 Minuten backen.

Ihr könnt natürlich für dieses Rezept auch die Zuckerschoten, den Knoblauch, die Möhren und den Mangold aus der Gemüsekiste verwenden. Oder irgendein Gemüse aus dem Kühlschrank.....hier ist eurer Phantasie keine Grenzen gesetzt!!

Wir wünschen „Guten Appetit“

