Französischer Gemüsequiche

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 6-8
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 50m
- **Fertig in** 1:05 h

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '65', 'cook_time' : '50m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '6-8', 'yield' : '' });

Quiche ist eine französische Spezialität und wenn man so will eine Art Kuchen. Jedoch steckt im Inneren der geschmackliche Unterschied. Während Kuchen traditionell eine Süßspeise ist, deckt Quiche das herzhafte, mitunter pikante Geschmacksspektrum ab. Auch lässt sich nahezu jedes Gemüse darin verarbeiten. Vornehmlich aber sorgen frisches Gemüse, Schinken, Speck, Chili, Lauch und Käse für eine herzhafte geschmackliche Note. Gemüsequiche verzehrt man am besten direkt frisch aus dem Ofen heraus, wobei einem kalten Verzehr auch nichts im Wege steht.
Für denMürbeteig in der Tarte Form, die 20 Minuten „blind“ vorgebacken wird.

Zutaten

- 60 g Schinkenwürfel (oder roher Schinken, gewürfelt)
- 1 mittelgroße Möhre, geschält, in 1 cm großen Würfeln
- 1 kleine Zucchini, geschält, entkernt, in 1 cm großen Würfeln
- 2 Tomaten

- 1 kleine Broccoli Knolle, geputzt, gewaschen, in kleinen Röschen
- 1 Hand voll Pinienkerne, grob gehackt
- 5 ganze Eier
- 225 ml Milch
- 375 g Creme fraiche
- 1 kleines Bündchen Schnittlauch, gehackt
- Etwas gehackte Chilischote (Wenn man mag)
- 140 g geriebener Comtė Käse, ersatzweise Sbrinz oder Appenzeller oder auch Gouda
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Die Gemüsezutaten müssen unbedingt vorher „behandelt“ sprich in der Pfanne angedünstet oder im Top blanchiert werden. Andernfalls wird im Ofen der Teig zwar goldbraun knusprig, jedoch hat das Innere, das Gemüse nicht genügend Zeit durchzuziehen. Französischer Gemüsequiche ist nahezu universell servierbar – als Vorspeise, Hauptspeise oder für Zwischendurch.

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 180 ° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schritt2

Den Speck in einer kleinen Stielpfanne knusprig aus braten und auf Küchenkrepp ablaufen lassen.

Schritt3

Die Möhren und die Broccoli Röschen für 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, ablaufen lassen.

Schritt4

Mit den gewürfelten Tomaten, den Zucchiniwürfeln, Chilischote, Schnittlauch und den Pinienkernen mischen; auf dem vor gebackenen Boden der Tarte-Form verteilen.

Schritt5

Die Milch, Creme fraiche, den Käse und die Eier verquirlen und gleichmäßig über das Gemüse gießen.

Schritt6

Auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen, appetitlich bräunen. Vor dem Verzehren 10 Minuten ausruhen lassen.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte **Tags:** gemüsequiche

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/franzoesischer-gemuesequiche/