

ZUCCHINI-QUICHE MIT ZWIEBELMARMELADE (VEGETARISCH)

(Für 4 Personen bzw. für 1 Tarteform, ca. 10 x 30 cm)

Zubereitungszeit: 40 min
Backen ca.: 40 min
Kühlen ca.: 30 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten

Für den Teig

150 g Mehl
100 g Dinkelvollkornmehl
1 Prise Salz
150 g kalte Butter
1 Ei
weiche Butter, für die Form
Mehl, für die Arbeitsfläche

Für den Belag

4 Zucchini
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
250 g Ricotta
150 ml Sahne
3 Eier
1 EL frisch gehackte Minze



Bildnummer: 60243749

75 g frisch geriebener Käse, z. B. Parmesan
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
Muskat
2 - 3 EL rote Zwiebelmarmelade
junge Rügenblätter, zum Bestreuen

Zubereitung

Beide Mehle mit dem Salz mischen und auf eine Arbeitsfläche häufeln. In die Mitte eine Mulde drücken, die Butter in Flöckchen um die Mulde herum verteilen und das Ei in die Mitte schlagen. Mit einem Messer alle Zutaten krümelig zerhacken und mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine eckige Tarteform ausbuttern.

Die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In heißem Öl kurz anschwitzen, den Zucchini untermengen und 2-3 Minuten anschwitzen, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Vom Herd nehmen und ein wenig abkühlen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form auswellen, die gebutterte Tarteform damit auskleiden und dabei einen Rand hochziehen. Die Zucchini raspel in der Backform verteilen. Den Ricotta, Sahne, Eier, Minze und geriebenen Parmesan vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Über den Zucchini verteilen im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen, einige Kleckse Zwiebelmarmelade darauf setzen und mit Rügenblättern bestreut servieren.

Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite.

Lagertipps

Der Mürbteig kann schon einige Tage vorher zubereitet werden und hält sich im Kühlschrank etwa 1 Woche. Vor der Verarbeitung dann etwa 15 Minuten Zimmertemperatur annehmen lassen, so lässt der Teig sich leichter ausrollen.

Rezeptvariation

Statt Zwiebelmarmelade passt auch Mangochutney gut.

Nährwerte pro Portion

Brennwert:	933 kcal 3903 kj	Calcium:	468 mg
Eiweiß:	29,3 mg	Magnesium:	65 mg
Kohlenhydrate:	58 g	Eisen:	3,2 mg
Fett:	65 g	Vitamin A:	0,63 mg
Broteinheiten:	4	Vitamin E aktiv:	3,8 mg
Cholesterin:	363 mg	Vitamin C:	36 mg
Ballaststoffe:	6 g	Folsäure:	68 µg

Schlagworte

Balsamicozwiebel, Blatt, Chutney, Essen Und Trinken, Food, Gemüse, Gemüsezwiebel, Gericht, Jahreszeit, Kalorienreich, Kochzwiebel, Kürbisgewächs, Niemand, Pikant, Preiswert, Quiche, Rechteck, Rezeptfähig, Rote-Bete-Blatt, Rote Zwiebel, Salat, Salatbeilage, Salatgericht, Sommer, Vegetarisch, Viereckig, Vorspeise, Zucchini, Zucchino, Zwiebel, Zwiebelgemüse

Datenbank-Kompatibilität

Nach Absprache als .xml oder .json Export erhältlich.