

Quiche mit Sommergemüse – „Koch mein Rezept“



Ich melde mich aus dem Urlaub zurück. Naschkater und ich haben nach einem Wochenende in Berlin ein paar Tage in Brandenburg an der Havel verbracht, um mal durch zu schnaufen und die ländliche Ruhe zu genießen. Zurück in den Alltag starte ich kulinarisch mit einer schönen Blogger-Aktion namens „**Koch mein Rezept**“, die Volker von **Volker mampft** (süßer Blogname, oder?) ins Leben gerufen hat, um die weite Landschaft der Foodblogs besser kennen zu lernen und sich untereinander zu vernetzen.



Quiche mit Sommergemüse – „Koch mein Rezept“

Mir wurde der Blog [Naschen mit der Erdbeerqueen](#) zugelost und ich hatte dann 2 Monate Zeit, mir ein Rezept auszusuchen und es nachzubacken.

Der Name von Julis Blog aus Münster war mir tatsächlich schon mal untergekommen, aber besucht hatte ich ihn noch nie – ein Versäumnis, das nun zum Glück aufgeholt wurde!

Einen feinen Blog hat die Erdbeerqueen, mit einem leckeren Potpourri an Rezepten, herzhaft wie süß, und natürlich oft mit Erdbeeren, wie der Name schon sagt.

Am Ende der qualvollen Entscheidungsfindung schwankte ich noch zwischen einem Streuselkuchen mit Pudding und Früchten deiner Wahl und dieser [herzhaften Gemüsetarte](#) (ich habe sie Quiche genannt, da für mich Tartes eher süß sind).

Zurzeit mag ich Herzhaftes irgendwie lieber und Quiches kann man prima zur Arbeit mitnehmen. Außerdem sind sie herrlich flexibel, wie Juli auch schreibt: „Das Schöne an dieser Tarte ist, dass du sie variieren kannst“. Und das habe ich dann auch getan und eine Quiche mit Sommergemüse – man könnte auch sagen Ratatouille-Gemüse – und Vollkornboden gebacken. Beim Teig und dem Guss war ich faul und habe für beides Quark genommen, statt wie Juli Frischkäse im Guss. Statt Senf kam Harissapaste rein, das passte meiner Meinung nach super zum Gemüse.

Quiche mit Sommergemüse - „Koch mein Rezept“



Quiche mit Sommergemüse – „Koch mein Rezept“

Genial fand ich die Idee, Halloumiwürfel drauf zu streuen statt anderen Käse! Ich liebe Halloumi und hatte das so noch nie gesehen. Unser Fazit: mega-lecker! Ich habe gleich die doppelte Menge und 2 Quiches gemacht, damit es sich lohnt. Aber hier mal die einfache Menge für euch:

Für eine Springform von 26 cm:

Teig:

150 g Dinkelvollkornmehl
25 g Dinkelmehl Type 630
100 g kalte Butter oder Margarine
100 g Speisequark
2 Eier

Gemüse nach Wahl, z.B.:

180 g Zucchini
100 g Aubergine
130 g Paprikaschote, rot und gelb

Guss:

200 g Quark 40 %
2 Eier
2 TL Harissapaste

Salz, Pfeffer

Außerdem:

80-100 g Halloumi Grillkäse (Anderer Käse geht natürlich auch)

1 frische Tomate + 6 getrocknete Tomaten

Etwas Öl/Margarine (und Paniermehl)

Für den Teig Mehl und kalte Butter krümelig kneten und den Quark dazugeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten, zur Kugel formen, in eine Schüssel geben und mit einem Teller abgedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

Währenddessen das Gemüse vorbereiten. Alles waschen, die Enden abschneiden und dann die Zucchini in Würfel oder Viertelscheiben, die Aubergine und die Paprikaschote in feine Würfel schneiden.

Für die Soße den Quark, die Eier, Harissapaste, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen oder dem Mixstab verrühren. Wer mag gibt noch ein paar frische oder getrocknete Kräuter dazu, ich hatte getrocknetes Basilikum und eine Mischung da.

Den gekühlten Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Boden der Springform mit etwas Öl einfetten und mit Paniermehl bestreuen (ich hatte leider keins da), damit der Teig sich besser lösen lässt und knuspriger wird. Die Springform mit dem Teig auslegen und dabei einen 3-4 cm hohen Rand formen. Nun nochmal kurz für 10-15 Minuten in den Kühlschrank geben.

Währenddessen die getrockneten Tomaten und den Halloumi in Würfel schneiden. Die frischen Tomaten in Scheiben schneiden.

Dann den Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Teig aus dem Gefrierfach nehmen, (gleichmäßig mit Paniermehl bestreuen, damit er schön knusprig wird) und das Gemüse bis auf die Tomaten gleichmäßig darauf verteilen.

Nun die Eiermasse darübergerben.

Insgesamt muss die Tarte ca. 40-45 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Nach 25 Minuten den Halloumi, die getrockneten Tomaten und die Tomatenscheiben darauf geben und weitere 15 Minuten backen.

In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und nach Belieben mit frischem Basilikum oder etwas Fenchelgrün bestreut genießen.

Quiche mit Sommergemüse – „Koch mein Rezept“



Quiche mit Sommergemüse – „Koch mein Rezept“

Ich wünsche euch einen schönen Wochenstart. Nehmt euch immer mal Zeit zum Durchschnaufen und zum Genießen einer feinen Nascherei!
Eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

1

Send email