Artikel vom 02.05.2024 · Ausgedruckt am 18.11.2026, 21:48 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gruen-gelbe-gemuesequiche

Grün-gelbe Gemüsequiche



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 4 Personen, für eine Quicheform Ø 26 cm):

1 EL Rapsöl,

3 Scheiben würzigen Käse,

300 g Kartoffeln vom Vortag,

1 grüne Paprika,

3 mittelgroße Tomaten (hier wurde die Sorte „Green Zebra“ verwendet),

1 Hand voll TK-Erbsen,

3 Eier,

150 ml Sahne,

½ TL weißer Pfeffer,

1 TL Salz,

50 bis 80 g Parmesan,

2 Stile Estragon.

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Form mit dem Öl auspinseln, den Teig hineinlegen, sodass er an allen Seiten 1,5 cm überhängt. Den Käse in Streifen schneiden und am Rand an den Teig drücken, dann den überlappenden Rand darüberschlagen und unten festdrücken, sodass der Käse ummantelt ist. Die Kartoffeln in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika waschen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Alles nach Geschmack in der Form verteilen. Hier wurden die Kartoffeln am Rand und in der Mitte verteilt, im Ring dazwischen die Paprikastücke und die Tomaten auf der Paprika platziert. Die Eier mit der Sahne, Salz und Pfeffer mischen und über das Gemüse geben, am Rand entlang dann noch die Erbsen aufstreuen. Den Parmesan reiben und in die Mitte und über den Tomaten verteilen. Auf mittlerer Schiene 25 Minuten backen. Inzwischen die Estragonblätter grob hacken, diese dann auf die Erbsen geben und alles weitere 10 Minuten backen, dazu auf Umluft wechseln. Wenn die Parmesanschicht in der Mitte sowie der Teig goldbraun sind, den Backofen ausschalten und die Quiche darin 5 Minuten ruhen lassen. Zum Servieren kann nach Geschmack weiterer frischer Estragon verwendet werden.

Kathrin Fries