Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Gemüse-Quiche

Gemüse
Für die Verwertung von Resten, Überschüssen und Abschnitten von Gemüse
Pikante Aufläufe und im Rohr Gebackenes
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten Für 1 Quiche:

für den Teig:

- 250 g Weizenmehl
- 150 g Butter
- Salz
- Butter oder Öl zum Fetten der Form

für den Guss:

- 200 g Crème fraîche
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat

für die Füllung:

- 500 bis 600 g rohe oder gegarte Reste oder Abschnitte von verschiedenem Gemüse (z.B. grüne Teile von Lauch, Karfiolstrunk)
- evtl. 1 gekochte Kartoffel
- n.B. frische Kräuter

Zubereitung:

Mehl auf der Arbeitsfläche anhäufen und in der Mitte eine Mulde formen. Butter in kleine Stücke schneiden und in die Mulde geben. Eine Prise Salz zufügen und alles zu einem festen Teig kneten. Mit dem Nudelholz ausrollen und in eine gefettete Quiche-Form legen. Dabei den Teig leicht andrücken und überstehende Ränder abschneiden. Mit einer Gabel mehrfach Löcher in den Teig stechen. Die Form in den Kühlschrank geben und den Teig mindestens 30 Minuten lang ruhen lassen. Inzwischen die Zutaten für den Guss vermischen.

Für die Füllung Gemüse, Kartoffel und Kräuter klein schneiden, vermischen und den Teig damit belegen. Den Guss gleichmäßig darüber verteilen. Die zuvor abgeschnittenen Teigränder auf das Gemüse legen. Die Quiche im Backrohr bei 180°C (mit Umluftfunktion) 30 bis 35 Minuten lang backen.

Zeitaufwand: rund 1 Stunde 15 Minuten

Tipp:

Für eine schnelle Quiche kann anstelle des selbstgemachten Mürbteigs ein fertiger Blätterteig verwendet werden.