

## Gemüsequiche in Blütenoptik

Mein Lieblingsrezept für den Sommer: Schön anzusehen und sehr lecker!  
Außerdem können Sie jegliche Art von Gemüse verwenden und brauchen keine besonderen Zutaten.



### Gesamtzutaten (für eine 32-cm-Quicheform)

#### Teig

- 250 g Weizenmehl 550 • ½ TL Meersalz • 125 g Butter • 1 Ei • Eiswasser (falls nötig)

#### Guss

- 200 g Schmand • 50 ml Milch • 2 Eier • 75 g Parmesan, frisch gerieben • Salz • Pfeffer

#### Füllung

- Insgesamt ca. 1000 g gelbe, orange u. rote Möhren, Auberginen, Zucchini • Olivenöl • Fleur de Sel

### Zubereitung

Mehl in die Teigschüssel geben, Salz und Ei dazugeben, die kalte Butter in Flöckchen darüber geben. Zunächst mit einem Messer bröselig hacken, dann zügig mit den Fingerspitzen zu einem Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, kleine Mengen Eiswasser einarbeiten. Eine halbe Stunde kühlstellen.

Die Karotten schälen und mit einem Sparschäler längs zu dünnen Streifen schneiden. Die Zucchini und Auberginen in etwa gleich breite Streifen schneiden, wobei eine Seite noch die Schale behalten sollte. Die Zucchini- und Auberginenstreifen werden dann mit den Schalen nach oben in die Quiche-Form eingeschichtet, wegen des hübschen Farbenspiels.

Die Quiche-Form zügig mit dem Teig auskleiden. Dazu die gekühlte Teigkugel einfach in die Mitte der Quiche-Form legen und mit den Handballen gleichmäßig in der Form verteilen. Den Teig an den Rändern entsprechend hochziehen. Für den Guss alle Zutaten mit dem Schneebesen verquirlen und abschmecken. Sie können auch Muskatnuss, andere frische Kräuter oder Ziegenfrischkäse verwenden – hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Den Guss auf dem Teigboden verteilen, dann von der Mitte aus beginnend das Gemüse spiralförmig einschichten. Mit Olivenöl einpinseln.

Im auf 180–200°C vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten backen. Die Oberfläche hin und wieder mit Olivenöl einpinseln, damit das Gemüse nicht austrocknet und holzig wird. Nach dem Backen auf Wunsch mit Fleur de Sel-Flocken bestreuen. Heiß oder lauwarm servieren.



Viel Freude beim Schnippeln, Kneten, Backen und Genießen wünscht Lena Malsch,  
Gesundheitsmanagerin „Vital dahoim“!