

Glutenfreie Gemüse-Quiche

VORBEREITEN

130
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Quiches oder Tartes

Für den Teig

300 g glutenfreies Mehl
200 g Butter, sehl kalt
100 ml Wasser, sehr kalt
1 Prise(n) Salz

Für die Füllung

1 Karotte
1 Zucchini
1 Aubergine
200 ml Sahne
2 Eier
1 Knoblauchzehe
50 g geriebener Emmentaler
1 Prise(n) Muskatnuss, gerieben
1/4 Teelöffel gemahlener Pfeffer
1/2 Teelöffel Salz

Null Prozent Weizenmehl, aber trotzdem 100 Prozent Geschmack: Mit diesem glutenfreien Mürbeteig kommen Quiches, Tartes und Kekse auch bei Unverträglichkeit wieder auf deinen Tisch. Heiz den Ofen vor, zück die Gabel - es geht los!

- 1 -

Für den Mürbeteig in einer großen Rührschüssel Mehl mit Salz mischen. Butter in kleine Stückchen schneiden und mit den Knethaken eines Handmixers oder einer Küchenmaschine in die Mehlmischung einarbeiten, bis das Ganze krümelig ist.

- 2 -

Wasser (es muss richtig kalt sein) dazugeben und nur so viel vermischen, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Rest des Wassers dazugeben, wenn es nötig ist. Zu einer Platte formen und in Frischhaltefolie eingewickelt mind. 2 Stunden in den Kühlschrank legen.

- 3 -

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Karotte und Zucchini in feine Streifen raspeln und mit dem kleingeschnittenen Knoblauch in der Pfanne anschwitzen. Aubergine in dünne Scheiben schneiden und beiseite legen.

- 4 -

Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine gefettete Quicheform (28 cm Durchmesser) damit auskleiden. Aubergine fächerförmig auf dem Teig anrichten. Karotten-Zucchini-Mix auf den Auberginen verteilen.

- 5 -

Sahne mit Ei, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verrühren und über dem Teig verteilen. Mit Käse bestreuen und 35 Minuten bei 180 °C backen.