

Quiche lorraine mit Gemüse



Menge / Zutaten	Zubereitung
<p><u>Grundrezept: salziger Mürbteig</u></p> <p>250 g Mehl 1 Msp. Backpulver 1 Prise Salz 125 g kalte Butter 1 Ei 1 EL Wasser</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gehackten Mürbteig herstellen, kühl stellen ➤ dann ausrollen und eine Springform auslegen ➤ den Teigrand hoch ziehen
<p><u>Füllung:</u></p> <p>100 g geräuchertes Wammerl, mager, oder Schinken</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ klein würfeln, in einer Pfanne leicht braten
<p>1 Zwiebel, klein gewürfelt ½ Stange Lauch, fein geschnitten 1 Paprikaschote, klein gewürfelt 1 Zucchini, klein gewürfelt 1 Karotte, klein gewürfelt 1 Tomate, gewürfelt</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zuerst Zwiebel und Lauch zum angebratenen Wammerl, bzw. Schinken geben, dünsten ➤ dann das restliche Gemüse zugeben, mitdünsten
<p>1 Becher Sahne 3 Eier 100 g geriebener Käse ½ TL Salz etwas Pfeffer 1TL Oregano</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ diese Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren ➤ das ganze ange dünstete Gemüse untermischen ➤ in die vorbereitete Springform geben
	<p>BT: 180°C BZ: 35 Minuten</p>
	<p>Man kann auch den Speck weglassen, dann aber etwas kräftiger würzen!</p>

Abwandlungen: Lachs-Quiche, Zucchini-Quiche, Tomaten-Quiche

für ein Buffet: Mini-Quiche backen in Muffin-Förmchen