Zucchini-Karotten-Quiche

Bunte Gemüse-Quiche mit Zucchini und Karotten. Köstlich gebacken mit dem Byodo Back-Öl Klassik. Dazu frischer Salat mit Kräuter-Dressing.

Zutaten
1 Portionen

Zutaten Mürbeteigboden
250 g Dinkelmehl (Type 630er)
80 ml Byodo Back-Öl Klassik
100 ml Wasser, lauwarm
0.25 TL Byodo Meersalz
Back-Öl Klassik
Zutaten Quiche-Füllung
750 g Zucchini & bunte Karotten
1 kleine rote Zwiebel
1 kleine weiße Zwiebel
3 Eier
200 g Schmand
100 g würziger Käse, gerieben (z.B. Gruyère, Cheddar oder mittelalter Gouda)
Byodo Premium Meersalz, feinkörnig
Pfeffer
optional etwas frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Zubereitung Mürbeteig

Für den Mürbeteig alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Löffel grob vermengen. Danach auf einer sauberen Arbeitsfläche für ca. 1 Minute mit den Händen durchkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Teig gut abgedeckt für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank geben. Quicheform mit dem Byodo Back-Sprühöl einfetten. Backofen auf 185 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig mit einem Nudelholz rundherum etwa 3 cm größer als die Backform ausrollen. Vorsichtig in die Form legen und sorgsam andrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Zum Blindbacken den Teig mit Backpapier auslegen und mit Blindbackkugeln oder Backerbsen beschweren. Quicheboden für etwa 12 Minuten auf der untersten Schiene vorbacken. Anschließend das Backpapier und die Blindbackkugeln wieder entfernen.

Zubereitung Füllung

Für den Belag Zucchini und Karotten waschen, die Enden abschneiden und der Länge nach mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln und mit etwas Bratöl in einer Pfanne andünsten. Eier verquirlen und die angedünsteten Zwiebelwürfel und Schmand dazu geben. Etwa 2 Esslöffel Käse separat behalten und den Rest unter die Mischung rühren. Großzügig mit Byodo Meersalz und Pfeffer würzen. Anschließend die Creme in den vorgebackenen Quiche-Boden gießen. Gehobelte Zucchini und Karottenstreifen von außen beginnend eng aneinander auf den vorgebackenen Teig aufstellen. So bis zum Mittelpunkt fortfahren und die Gemüsestreifen dabei immer wieder einmal eng aneinander drücken. Zuletzt mit dem restlichen Käse bestreuen. Die bunte Gemüse-Quiche für ca. 30 bis 35 Minuten im Backofen backen. Mit frischer Peterslilie garnieren. Zucchini-Karotten-Quiche warm mit einem leckeren Beilagensalat mit dem Byodo Senf Dressing servieren.