

Rote Linsen-Zucchini-Quiche

Die Herzhafte



Von der Teigzubereitung, inkl. der Stand- und Backzeit, liegt der Zeitbedarf bei ca. 1 Std. 30 Min.

Zutaten:

Für 4 Personen

- 225 g Vollkornmehl Weizen
- 120 g Butter
- Salz
- 3 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- 400 g Zucchini
- 150 g magere Schinkenwürfel
- 3 EL Öl
- Pfeffer
- 100 g rote Linsen (10 Min. Kochzeit)
- 2 EL Balsamico-Essig
- 125 ml Milch
- etwas Muskatnuss-Abrieb
- 75 g geriebener Emmentaler oder Gouda

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Zubereitung Teig:

1. Mehl, Butter, Salz, 1 Ei und ca. 2 EL kaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden.
4. Milch und 2 Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Hälfte des Käses hineinrühren.
5. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini unter Wenden 3–4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
6. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Linsen darin 2–3 Minuten andünsten, dann ca. 150 ml Wasser zugießen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Mit Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen
7. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen.
8. Eine Springform (ca. 26 cm Ø) mit dem Teig auslegen und an den Rändern hochdrücken.
9. Zucchini, Linsen und Schinkenwürfel auf dem Boden verteilen.

10. Die Milch-Eier-Käse-Mischung darüber gießen.
 11. Den restlichen Käse darauf verteilen und ca. 30 Minuten backen.
 12. Die fertige Quiche herausnehmen und sofort aus der Form lösen.
- Warm oder kalt servieren, beides schmeckt sehr würzig.

Guten Appetit!