

# GEMÜSEQUICHE

Zutaten für 10 Personen



## Teig

750 g	Mehl*
2 TL	Salz
7 TL	Backpulver
190 ml	Olivenöl
250 ml	Wasser

Alternative:

3 Stk. Dinkel-Kuchenteig oder  
glutenfreier Kuchenteig Ø 32cm

## Füllung

2 Stk.	Zwiebeln, fein geschnitten
2 Zehen	Knoblauch, gepresst
6 Stk.	Karotten, klein gehobelt
4 Stk.	Lauchstangen, klein geschnitten
1 Stk.	Pastinake, klein gehobelt
1 Stk.	rohe Rande, klein gehobelt
½ Stk.	Kürbis, klein gehobelt
1 Bund	Schnittlauch oder Petersilie, gehackt (Alternative: getrocknet)

## Guss

500 ml	Halbrahm* oder Soja-/ Hafer-Rahm*
5 Stk.	Eier (Alternative: 250 g Seidentofu pürrieren)
100 g	Sbrinz, gerieben
	Salz
	Pfeffer

## Zubereitung

- Alle Teig-Zutaten mischen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig ruhen lassen, während man die Füllung zubereitet.
- Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen, dann das Gemüse zugeben. Kurz anbraten und dann ca. 10–15 Min. mit etwas Wasser dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Schnittlauch oder Petersilie dazugeben. Pfanne von der Platte nehmen.
- In einem Gefäss den Rahm mit den Eiern verquirlen und Käse beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- Den Teig ausrollen und anschliessend in eine gefettete Springform legen und mit den Fingern am Rand hochdrücken. Teig mit einer Gabel dicht einstechen.
- Das Gemüse gleichmässig verteilen und mit dem Guss übergiessen.
- Im vorgeheizten Ofen bei ca. 200°C Umluft 35–45 Min. backen.

\*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.