

Quiche vegetarisch: Schnelles Rezept für Gemüsequiche ohne Boden

Ein kleiner Biss genügt und man fühlt sich wie im Gemüse-Beet: Die vegetarische Quiche wird noch abgerundet durch milden Ziegenfrischkäse. Und, einfacher geht das Rezept wirklich nicht: Die Zutaten werden alle zusammen zu einem Teig vermischt und direkt in der Form gebacken – ohne Teigboden.

Schwierigkeitsgrad: leicht
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer
 Portionen: 4

Zutaten für die Gemüsequiche:

- 350 g Ziegenfrischkäse
- 3 Eier (M)
- 2 Zucchini (in 1cm große Würfel geschnitten)
- 1 Aubergine (in 1cm große Würfel geschnitten)
- 150 g Kirschtomaten (halbiert)
- 2 bis 3 EL Mandelstifte oder Mandelsplitter
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Außerdem: Quiche-Form (26cm Durchmesser oder Förmchen)

Backtemperatur: Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, dann erst 20 Minuten und nochmals zehn bis 15 Minuten backen.

Zubereitung:

Die Form oder die Förmchen mit der Butter gründlich ausstreichen. Den Ziegenfrischkäse gemeinsam mit den Eiern in einer Schüssel gut zu einer glatten Masse verrühren.

Tipp: Wenn Sie keinen Ziegenkäse mögen, können Sie diesen durch einen anderen festen Frischkäse ersetzen.

Das schön in Form geschnittene Gemüse – ohne Tomaten - und die Gewürze (Oregano, Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss) zugeben und vermengen.

Tipp: Muskatnuss immer frisch reiben, damit sich die ätherischen Öle entfalten können.

Nun die Form oder Förmchen mit der Masse füllen. Die Quiche auf einem Rost auf der untersten Schiene des Backofens zirka 20 Minuten garen. Nach dieser ersten Backzeit die halbierten Kirschtomaten mit der Schnittseite nach oben darauf verteilen. Noch die Mandelstifte oder Mandelsplitter darauf geben, ebenso das Olivenöl mit einem Pinsel verstreichen. Und dann erneut für zehn bis 15 Minuten weiter in den Backofen geben.

Tip: Wenn die Quiche oben zu blass ist, einfach im Backofen eine Etage höherstellen.

Wenn die Quiche eine schöne Farbe bekommen hat die Form oder Förmchen aus dem Ofen nehmen, zehn Minuten ausdampfen lassen und servieren – einfach lecker!

Tip: Mit einem kleinen gemischten Salat ist die Quiche ein schönes Hauptgericht, in kleiner Form aber auch eine nette Vorspeise.