



- Rezept der Woche -

## Zucchini-Quiche

### Zutaten für vier Personen

#### Für den Teig:

- 130 g Mehl
- 20 g geriebener Parmesan
- ½ TL Salz
- 65 g Butter
- 1 Ei
- Kräuter der Provence

Wenn es schnell gehen muss, kann auch einfach eine Rolle Dinkel Blätterteig verwendet werden 😊

#### Für den Belag

- 1 Zucchini (ca. 300 g)
- 2 Eier
- 150 g Schafskäse
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 15 g Parmesan, gerieben
- 75 g saure Sahne
- Etwas Öl

### Zubereitung

- Für den Teig alle Zutaten miteinander verkneten und eine Kugel formen. Den Teig in ein Küchentuch einwickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen
- In der Zwischenzeit die Zucchini längs vierteln und in Scheiben schneiden. Diese in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und abkühlen lassen
- Den Teig etwas größer als die Backform (ca. 27X17cm) ausrollen und in der Backform legen
- Einen Rand formen und diesen gut am Backformrand festdrücken, das
- Einfetten der Form ist nicht notwendig
- Im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Ober-/Unterhitze) den Teig ca. 20 Minuten backen, bis der Boden schön gebräunt ist
- In der Zwischenzeit die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen
- Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit dem Eigelb, der saurer Sahne, dem Parmesan und den Sonnenblumenkernen verrühren, die Masse mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen
- Zum Schluss die Zucchinischeiben und den Eierschnee unterheben
- Die Backform aus dem Ofen holen und die Schafskäsemasse gleichmäßig darauf verteilen. Weitere 20 Minuten bei der gleichen Temperatur backen, bis das Ei gestockt ist und die Oberfläche eine schöne braune Farbe angenommen hat.

**Guten Appetit!**