



Quiche à la Méditerranée

Genieße diese leichte Quiche mit der Alpro Soja-Joghurtalternative Natur

Zubereitung

1. 250 g Mehl, 1/2 TL Salz, 1 Ei und 125 g Butter zu einem Mürbeteig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank legen.
2. Ofen auf 180° C vorheizen. Für die Füllung zuerst die Zucchini, die rote Paprika und die Cherry-Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Etwas Margarine erhitzen und darin die Paprika- und Zucchinistücke für ungefähr 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Nun die Soja-Joghurtalternative Natur Ungesüßt mit 3 Eiern (oder Ei-Ersatz) verquirlen, ungefähr 20 g geriebenen Parmesan und eine Handvoll gehacktes Basilikum hinzugeben. Diese Mischung gut mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Quiche-Teig aus dem Kühlschrank nehmen und ihn auf einer bemehlten Oberfläche ausrollen. Ausgerollten Teig in eine Quiche-Form (wahlweise Springform oder Auflaufform) legen und den Teig am Rand der Form fest drücken. Teig in der Quiche-Form für 10 Minuten im Ofen vorbacken. Quiche-Boden mit rotem Pesto bestreichen. Darauf das Gemüse verteilen und den Soja-Joghurtalternativen-Mix darübergießen. Den restlichen Parmesan über die Quiche-Masse streuen. Die Quiche mit den halbierten Cherry-Tomaten verzieren und sie für ca. 45 Minuten im Ofen backen bis der Käse gold-braun ist. Die einzelnen Quiche-Stücke mit weiteren frischen Basilikumblättern garnieren. Dazu schmeckt ein frischer, grüner Salat.

Bon Appétit!


6 Portionen


1h 15Min.



Zutaten

- Für den Teig:
- 250 g Mehl
- 1/2 TL Salz
- 1 Ei
- 125 g Butter
- Für die Füllung:
- 400 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 125 g Cherry-Tomaten (rote und gelbe)
- 3 Eier oder Ei-Ersatz
- 2 EL rotes Pesto
- 40 g geriebener Parmesan-Käse
- Margarine
- eine Handvoll frisches Basilikum
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

Zubereitet mit

Natur

