

El Stefano

Koch aus Leidenschaft

www.el-stefano.de

Claudias Zucchini Quiche auf Salzteig

Zutaten für 6 Personen:

Teig

- 250 g Mehl
- 100 g Butter, weich
- 1 Ei (Größe L)
- 3 Esslöffel Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

Belag

- 750 g Zucchini
- 2 Zwiebeln, rot, grob gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 100 g Bacon
- 200 ml Sahne
- 100 g Hartkäse (Pecorino/ Parmesan)
- 2 Eier (Größe L)
- ½ Zitronen, ausgepresst (2 Esslöffel)
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Rosmarin
- 1 Teelöffel Kümmel
- 1 Esslöffel Butterschmalz
- Salz und Pfeffer



Zubereitung (Zeit: 30Minuten)

Heute veröffentlichen wir **das erste Rezept einer Gastköchin**. Wir bedanken uns ganz herzlich bei **Claudia aus Plankstadt**, die uns das Lieblingsgericht ihrer ganzen Familie eingeschickt hat, und nach den ersten Versuchen wissen wir auch warum. Alle meine Testesser waren begeistert, und haben die Quiche ratzeputz aufgefuttert. Deshalb stellen wir Euch diese Leckerei auch als kostenlosen Download zur Verfügung. Viel Spaß beim nachkochen, Euer el Stefano.

Kneten Sie die Zutaten für den Teig gut durch, wickeln Sie ihn in Frischhaltefolie ein und legen Sie ihn für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank.

Schneiden Sie die Zucchini der Länge nach durch und teilen Sie die Hälften in grobe Halbmonde. Zerrupfen Sie die Bacon-Streifen und geben diese mit dem Butterschmalz, den Zwiebel und dem Knoblauch in eine Pfanne bei mittlerer Hitze. Würzen Sie alles mit Rosmarin, Kümmel Pfeffer und wenig Salz (*es ist genug Salz im Käse*). Geben Sie für 5-7 Minuten die Zucchini Scheiben und das Olivenöl dazu.

Anschließend die Pfanne von der Platte ziehen und das Gemüse abkühlen lassen.

Legen Sie Backpapier auf den Boden der Springform und fetten Sie nur den Rand ein. Drücken Sie den Teig bis zum Rand hoch und stechen Sie mit einer Gabel vorsichtig den Boden des Teiges ein.

Füllen Sie die Zucchini in die Form. Verquirlen Sie die Eier mit der Sahne, dem Saft der Zitrone und dem grob zerbröckeltem Hartkäse und gießen Sie die Masse über das Gemüse – fertig ist ein tolles und gesundes Rezept!

Backen

Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (*Umluft 180 Grad*), auf der zweiten Schiene von unten für 35 Minuten backen und anschließend für 10 Minuten auskühlen lassen.

Tipps

- Lassen Sie den Bacon weg und machen Sie daraus ein vegetarisches Gericht, ohne weitere Beilagen.
- Zu der Quiche passt hervorragend auch Hähnchenfilet oder Fisch, und natürlich ein schöner Weißwein.
- Anstatt Pecorino (*aus Schafsmilch*) oder Parmesan, können Sie auch einen anderen würzigen Hartkäse (*zum Reiben geeignet*) nehmen, oder fertig abgepackten Käse verwenden. Wenn Sie eine milde Sorte Käse wählen, müssen Sie ein wenig mehr mit Salz würzen.
- Dekorieren Sie das Essen mit ein paar Zitronenscheiben und Basilikum.
- Machen Sie aus dem Rezept eine leichte Mahlzeit und ersetzen Sie die Sahne durch Milch.



el Stefano wünscht Guten Appetit!