

Gemüse-Quiche

Gesamtzeit **60 Min.**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für den Teig:

250 g Mehl
125 g Butter
1 Ei
1 Prise Salz

Für die Füllung:

500 g bunte Kirschtomaten
1 Zucchini
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 Eier
400 ml Sahne
3 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 Prise Pfeffer
60 g Parmesan
50 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum
1 TL Balsamico

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Mehl in eine Schüssel geben und mit Butter, Ei und Salz zu einem Teig verkneten. Diesen auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in der Quicheform auslegen. Den Ofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und den Teig für ca. 10 Minuten blindbacken.

Schritt 2

Tomaten und Zucchini waschen und beliebig schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Schritt 3

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Schritt 4

Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit der Sahne verquirlen. Knoblauch, 2 EL Sojasauce, Pfeffer und Parmesan hinzufügen.

Schritt 5

Den blindgebackenen Teig mit Zwiebeln, Tomaten und Zucchini belegen. (Einige Tomaten für die Dekoration beiseitelegen). Nun das Ganze mit der Eiermasse übergießen und für ca. 35 Minuten im Ofen backen.

Schritt 6

In einer Pfanne die Pinienkerne anrösten. Basilikum waschen und abzupfen. In einem

Schüsselchen Balsamico und 1 EL Kikkoman
Sojasauce vermischen und die Tomaten damit
marinieren.

Schritt 7

Die fertige Quiche mit Tomaten, Pinienkernen und
Basilikum garnieren und servieren. Guten Appetit!