

Zucchini-Garnelen-Quiche

Pizza » Quiches

Zutaten (12 Stücke)

- » 220g Butter/Margarine
- » 240g Mehl
- » 125g Crème fraîche
- » 600g Zucchini
- » 200g rote Zwiebel(n)
- » 6 EL Olivenöl
- » 2-3 EL Rotweinessig
- » Salz & Pfeffer
- » 8 Riesengarnelen
- » 200g Schafskäse
- » 250g Schlagsahne
- » 4 Ei(er)
- » 1 Msp. Safran
- » Dill

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. 200g kalte Butter in Stückchen mit Mehl und Crème fraîche zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.

2. Zucchini putzen, waschen und längs in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. 2EL Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Essig zugießen, kurz schwenken und herausnehmen. 4EL Öl erhitzen, Zucchini darin portionsweise anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

3. Garnelen schälen, waschen und Darm entfernen. 20g Butter erhitzen, Garnelen darin ca. 2min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse würfeln.

4. Teig auf bemehlter Fläche zum Kreis (Durchmesser 32cm) ausrollen. Eine gefettete Quicheform mit Lift-off-Boden (Durchmesser 29cm) damit auslegen. Boden mehrmals einstechen. Teig mit Backpapier belegen, getrocknete Erbsen einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10min vorbacken. Erbsen und Backpapier entfernen. Boden weitere ca. 10min backen.

5. Sahne mit Eiern, Safran, Salz und Pfeffer verrühren. Zucchini, Zwiebeln, Käse und Garnelen auf dem Boden verteilen, mit der Eiersahne begießen. Im heißen Backofen bei 150°C ca. 45min backen. Mit Dill garnieren.

Nährwerte: 470kcal/E18g/F36g/KH18g pro Portion

angelegt am: 14.03.2005

Rezept-Nr: 1677

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke