

# Zucchini-Lauch-Quiche

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### Teig:

125 g Dinkelvollkornmehl  
125 g Weizenmehl 550  
125 g Butter  
½ TL Salz  
2 EL kaltes Wasser

### Füllung:

200 g gelbe Zucchini  
200 g grüne Zucchini  
400 g Lauch  
5 EL Öl  
200 g Schmand  
2 Eier  
5 Zweige Oregano,  
Blättchen grob gehackt  
1 gestr. TL Kreuzkümmel  
100 g alter Gouda, gerieben  
Salz und Pfeffer



## ZUBEREITUNG

Aus den Zutaten für den Teig einen Knetteig herstellen, in einer Quiche- oder Springform (ca. 28 cm) ausrollen und dabei einen 2 cm hohen Rand ziehen.

Mit einer Gabel ein paarmal einstechen und die Form in den Kühlschrank stellen.

Lauch halbieren, in dünne Scheiben schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.

Zucchini grob raspeln. Lauch im heißen Öl 3 Minuten anbraten.

Zucchini zufügen, salzen, Gewürze dazu und 3 Minuten weiter garen.

Zwischendurch umrühren. Mischung etwas abkühlen lassen. Schmand mit Käse und Eiern verrühren, unter das Gemüse rühren und nochmal abschmecken. Mischung auf dem Teig verstreichen und bei 160 bis 180 Grad Umluft ca. 35 bis 45 Minuten backen bis die Quiche goldbraun ist.

Dazu passt ein Gurkensalat.

**Guten Appetit!**



**Marienhof**  
**ESPERDE**