

# Gemüsequiche



## Zusatztipps

von Julia Dunkel

Köchin bei dieCuisine

- TK-Gemüse vorher abtropfen lassen, um Flüssigkeit zu reduzieren.
- Es können auch fertige Gemüsegerichte zu einer Quiche weiterverarbeitet werden – sobald es aber ein sauciges Gericht wie z. B. Ratatouille ist, vorher die Flüssigkeit etwas abgiessen.
- Reste von Kartoffel oder Kürbis etwas knusprig rösten für mehr Geschmack.
- Gewürze dürfen kräftig dosiert werden, da Gemüsereste oft mild sind.
- Die Quiche hält sich zwei Tage im Kühlschrank und eignet sich zum erneuten Aufbacken.



1 Quiche



30 min

.....  
1 fertiger Blätterteig oder Kuchenteig (rund oder eckig, frisch oder TK)  
1 mittelgrosse Zwiebel, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gepresst

300–450 g Gemüsereste aus dem Tiefkühler oder Kühlschrank (z. B. Lauch, Karotte, Brokkoli, Erbsen, Kürbis, Spinat, etc.)

Kräuterreste nach Wahl

1–2 EL Öl oder (vegane) Butter

Optional: Käse oder vegane Alternative

### Zutaten Guss klassisch

3 Eier

200 ml Milch

1/2 TL Salz

1/2 TL Pfeffer

1/2 TL Muskat oder Paprika edelsüss

1 TL Kräuter der Provence oder italienische Kräuter

### Zutaten Guss vegane Variante

250 ml ungesüsste Pflanzenmilch (Soja, Hafer oder Mandel)

2–3 EL Kichererbsenmehl oder 100 g Seidentofu

1 TL Senf (optional)

1–2 EL Hefeflocken (optional)

1/2 TL Salz

1/2 TL Pfeffer

1/2 TL Muskat oder Paprika

1 TL Kräuter der Provence oder italienische Kräuter



## Zubereitung

Gemüse in kleine Stücke schneiden. Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch zwei Minuten glasig braten. Anschliessend zunächst das frische Gemüse dazugeben und anbraten. Etwas später das TK-Gemüse zugeben und in der letzten Minute Spinat (falls vorhanden) mitbraten. Würzen und fünf Minuten abkühlen lassen.

Den Ofen auf 190 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Tarte- oder Quicheform einfetten. Teig hineinlegen, Rand hochdrücken und andrücken. Boden mehrfach mit der Gabel einstechen.

Dann den Guss anrühren. Für die klassische Variante Eier, Milch und Gewürze verquirlen. Für die vegane Variante Pflanzenmilch mit Kichererbsenmehl oder Seidentofu mixen, glatrühren und dann würzen. Optional Senf und Hefeflocken hinzufügen.

Abgekühltes Gemüse auf dem Teig verteilen. Den Guss darüber giessen. Optional Käse oder vegane Alternative darüberstreuen. 25–30 Minuten backen, bis der Guss gestockt und der Rand goldig ist.

Aus dem Ofen nehmen, 5–10 Minuten abkühlen lassen, dann schneiden.