

Bohnenquiche

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für eine Quiche:

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 250 g grüne Bohnen
- 125 g Mozzarella
- 1 EL getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 200 ml Sahne
- 2 EL crème fraîche
- Salz & Pfeffer
- Muskat
- 50 g Parmesan

Rezept:

1. Das Mehl in eine große Schüssel geben, mit Salz mischen und in die Mitte des Mehls eine Mulde drücken. Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden, um die Mulde herum verteilen, das Ei in die Mitte geben und sämtliche Zutaten nun mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühl stellen. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Dann in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Den Mozzarella würfeln. Die abgetropften Tomaten in dünne Streifen schneiden.
3. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und eine gebutterte Tarteform (26 cm) oder Springform (26 cm) damit auslegen. Die Bohnen, Tomaten und den Mozzarella auf dem Teig verteilen. Die Sahne und die crème fraîche mit den Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Auf die Tarte gießen und im vorgeheizten Ofen 30 – 35 Minuten backen. Den Parmesan hobeln. Die Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben. Limettenabrieb und den Parmesan über die fertige Tarte streuen. Sofort servieren.

Dazu passt gut ein Salat nach Wahl.

Fazit:

Sehr lecker. Kinder können gut mithelfen beim Zubereiten des Teiges und schnippeln und beim Quiche belegen. Schmeckt auch kalt noch hervorragend.