

## Zucchini-Karotten-Quiche



### Zutaten

#### Für den Teig:

- 150 g Dinkelmehl
- 50 g Butter
- 80 ml Wasser
- Salz

#### Für den Belag:

- 2 Zucchini
  - 2 Karotten
  - 50 – 80 g Bergkäse (gerieben)
  - 200 g Sauerrahm
  - 3 Eier
  - Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kräuter
- 
- Hülsenfrüchte zum Blindbacken

### Zubereitung

1. Mehl und eine Prise Salz mischen, Butter in kleinen Stückchen dazugeben und zerreiben, 80 ml kaltes Wasser untermischen und zu einem lockeren Teig formen. Zugedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 200° C vorheizen.
3. Karotten schälen. Zucchini und Karotten längs in möglichst dünne Streifen schneiden.
4. Sauerrahm und Eier glatt verrühren, Kräuter hacken und mit dem fein geriebenen Käse unter die Eiermasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
5. Die Form einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. In die Form legen und ein wenig andrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Boden mit Hülsenfrüchten ca. 10 Minuten blindbacken.
6. Kurz auskühlen lassen und die Eiermasse in die Form gießen. Nun von innen nach außen die Zucchini- und Karottenstreifen in Kreisen legen.
7. Die Quiche ca. 40 Minuten backen bis sie leicht gebräunt ist.
8. Herausnehmen, in Stücke schneiden und mit Salat oder als Beilage servieren.

**Viel Freude beim Nachbacken!**

