



Zucchini-Quiche mit Walnussboden



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	464 kcal/ 1942 kJ	Fett:	33 g
Eiweiß:	19 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	8,4 g
Kohlenhydrate:	23 g	ungesättigte Fettsäuren:	24,6 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Mehl, Butter in Stückchen, ein Ei und einen halben Teelöffel Salz mit den Knethaken des Handrührgerätes vermengen. 100 Gramm Walnüsse hacken, ein paar Nüsse zum Garnieren beiseitelegen, den Rest kurz mit den Händen unter den Mürbeteig kneten. Teig ausrollen (ca. 24 x 32 cm), eine Quicheform (20 x 28 cm) ausfetten und mit Mehl ausstäuben. Form mit dem Teig auslegen und den Rand andrücken. 50 Gramm Walnüsse fein mahlen, Teig damit bestreuen.

2. Boden im vorgeheizten Backofen, auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Umluft: 175 Grad, Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten vorbacken. In der Zwischenzeit Zucchini und Tomaten waschen, trocken tupfen und in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Champignons säubern, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin anbraten, Zucchini hinzufügen und alles 3-4 Minuten braten.

3. Vorgebackenen Quicheboden mit dem Gemüse belegen. Frischkäse, Milch und vier Eier mit den Schneebesen des Handrührgerätes verrühren, mit Salz und Muskat würzen und über das Gemüse gießen. Quiche auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Umluft: 175 Grad, Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen. Die fertige Quiche aus der Form lösen und mit den gehackten Walnüssen garnieren.

Zutaten für 6 Portionen :

150 g Mehl
80 g Butter
5 Eier (Größe M)
Salz
150 g kalifornische Walnuskerne
1 Zucchini
2 Tomaten
100 g kleine Champignons
1 – 2 EL Olivenöl
100 g Doppelrahm-Frischkäse
100 ml Milch
Muskatnuss, frisch gerieben
Fett und Mehl für die Form