

## Gemüsequiche! Lecker! – vegetarisch

---

### Zutaten:

Quiche-Teig - z.B. von Alnatura im Kühlregal (rund)

3 Eier

200g Schmand

120 – 150g geriebener Käse

1 Zucchini

1 rote Paprika

2 Karotten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe (wer mag)

300g Mangold/ oder Spinat

Olivenöl

Salz

Pfeffer

getrocknete Kräuter (mediterran)

Backofen: Umluft ca. 170 Grad - vorheizen

Tarteform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Teig in Form legen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Zwiebel anbraten. Dann Karotten dazu. Nach und nach Paprika und Zucchini dazugeben und anbraten. Wenn das Gemüse schon ein bisschen Farbe bekommen hat und gut angebraten aussieht, Mangold oder Blattspinat dazu geben. Jetzt alles gut würzen – Salz, Pfeffer (aus der Mühle) und andere Gewürze nach Belieben.

Während alles gut anbrät, die Eier verquirlen, den Schmand dazugeben und alles zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. 2/3 des geriebenen Käses unter die Eier-Schmand-Mischung geben. Salzen und pfeffern.

Gemüse in die Tarteform auf den Teig geben. Die Eier-Schmand-Käse-Mischung drübergeben und den restlichen Käse drüberstreuen. Jetzt alles in den Backofen.

Ca. 25 min backen.

---