

Gemüse-Quiche mit Kartoffelschaum

(Für 8 kleine Quiches)

Das brauchst du:

Teig

200 g Mehl (zum Beispiel je 50g
Mais-, Kartoffel-, Buchweizen-
und Reismehl)

100 g Butter

60 ml Wasser

½ TL Salz

Füllung

½ Aubergine

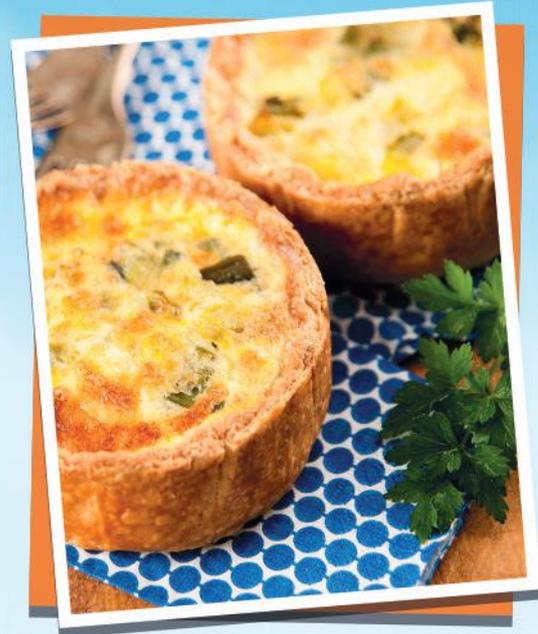
1 Zwiebel

½ Zucchini

100 g Champignons

1 EL Öl

Salz und Pfeffer



Kartoffelschaum

400 g Kartoffeln

1 EL Butter

125 ml Milch

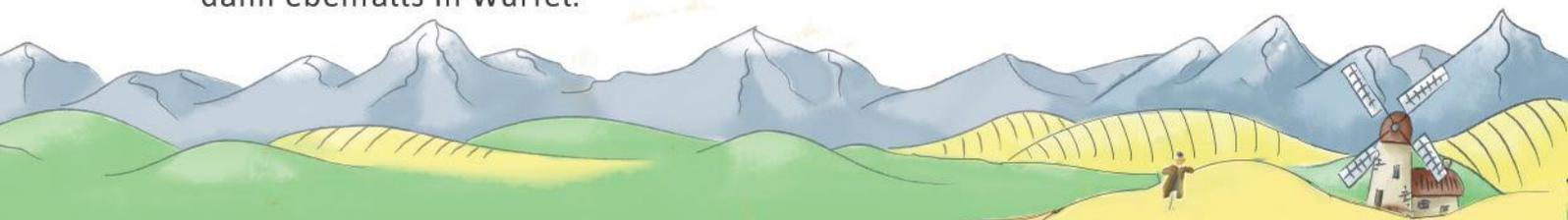
So geht's:

1. Als Erstes ist der Teig dran: Gib alle Zutaten in eine Rührschüssel und verknete sie zusammen mit deinen Eltern gründlich zu einem glatten, festen Teig. Stellt ihn dann ca. 1 Stunde an einen kühlen Ort. Am besten deckt ihr die Schüssel dazu mit einem Küchentuch ab.

2. Anschließend kannst du den Teig in 8 gleich große Stücke teilen. Rolle sie mit einem Nudelholz und etwas Mehl rund aus.

3. Fette 8 kleine Quiche-Formen mit etwas Butter ein und gib je ein Teigstück hinein. Drücke den Teig vorsichtig fest und forme ihn auch am Rand der Quiche-Form hoch.

4. Jetzt bereitest du die Füllung zu: Schäle zunächst die Aubergine und schneide sie vorsichtig in Würfel – oder lass das deine Eltern übernehmen. Auch die Zwiebel muss geschält und kleingeschnitten werden. Die Zucchini wäschst du zuerst und schneidest sie anschließend in dünne Scheiben. Was kommt dann? Genau, die Champignons: Putze sie sauber und schneide sie dann ebenfalls in Würfel.



Gemüse-Quiche mit Kartoffelschaum

(Für 8 kleine Quiches)

- 5.** Nun kommt 1 EL Öl in eine Pfanne. Lasse deine Eltern das Öl erhitzen und packt dann die Zwiebeln dazu. Das nennt man „andünsten“.
- 6.** Als Nächstes kommt die in Scheiben geschnittene Zucchini in die Pfanne und zum Abschluss die Auberginen- und Pilzwürfel.
- 7.** Schmecke alles mit Salz und Pfeffer so ab, wie du es magst.
- 8.** Für den Kartoffelschaum schälst du die Kartoffeln und lässt deine Eltern sie dann in Salzwasser gar kochen.
- 9.** Nimm dir anschließend einen Stampfer oder eine Gabel und zerstampfe die Kartoffeln. Gib die Butter und die Milch dazu und verrühre alles gründlich zu einem leckeren Brei. Füge auch ein wenig Salz hinzu.
- 10.** Nun kannst du die Quiches zusammenbauen. Verteile dazu in jeder Form etwas von der Gemüsemischung und gib Kartoffelschaum darüber.
- 11.** Deine Eltern können die Quiches jetzt in den vorgeheizten Backofen schieben und sie bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) ungefähr 30 bis 40 Minuten backen. Guten Appetit!

Tipp:

Wenn du keine Quiche-Formen hast, kannst du auch eine Muffin-Form benutzen.

