VEGETARISCHE QUICHE

REZEPT

VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	TOTAL	MENGE
20 MINUTEN	105 MINUTEN	125 MINUTEN	8 STÜCK

Die klassische Quiche lorraine erlaubt viele Varianten, zum Beispiel diese vegetarische Quiche aus dem Big Green Egg. Die Zutaten? Hauptsächlich Resten aus dem Kühlschrank, aus denen sich hervorragend eine herzhafte Quiche backen lässt. Denn mit Resten lassen sich in der Tag leckere Gerichte zaubern. Dieses Rezept beinhaltet auch die Technik des „Blindbackens“ mit getrockneten Hülsenfrüchten (z. B. roten Bohnen).

ZUTATEN

BODEN

* 270 g Blätterteig (im Block)
* Mehl zum Bestäuben
* Hülsenfrüchte zum Blindbacken (z.B. rote Bohnen)
* Backpapier

FÜLLUNG

* 1 Zwiebel

* 1 Knoblauchzehe
* 1 gelbe Peperoni
* 1 rote Peperoni
* 200 g Champignons
* 2 Stangen Lauch
* 1 Zweig Thymian
* 1 EL Butter
* 500 ml Vollrahm
* 4 Eier
* 6 Eigelb
* 200 g geriebener Käse (nach Wahl)

VORBEREITUNG

1. Die Holzkohle (https://www.biggreenegg.eu/ch/produkte/zubehoer/premium-holzkohle) im Big Green Egg anzünden und zusammen mit dem Rost (https://www.biggreenegg.eu/ch/produkte/zubehoer/edelstahlrost) auf 200 °C bringen. Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Peperoni halbieren, die Stiele und Samenleisten entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Die Champignons in feine Scheiben und den Lauch in dünne Ringe schneiden. Die Thymianblätter abzupfen und fein hacken.

ZUBEREITUNG

1. Den Green Dutch Oven (https://www.biggreenegg.eu/ch/produkte/zubehoer/gruner-gusseisenkochtopf) auf dem Rost erhitzen und die Butter darin auslassen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Thymian hinzufügen und diese dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Peperoni ca. 5 Minuten mitdünsten. Die Champignons untermischen und den Vollrahm in die Pfanne giessen. Ab und zu umrühren und nach jedem Schritt den Deckel des EGGs schliessen. Die Mischung aufkochen lassen.
2. Den Lauch beigeben und den Dutch Oven aus dem EGG nehmen. Die Füllung durch ein Sieb giessen und die Flüssigkeit auffangen. 400 ml der Flüssigkeit abmessen; der Rest wird in diesem Rezept nicht mehr benötigt. Die Flüssigkeit und das Gemüse kurz beiseite stellen.
3. Den Rost entfernen, den ConvEGGtor (https://www.biggreenegg.eu/ch/produkte/zubehoer/konvektionsplatte) mit dem Rost wieder einsetzen. Das EGG auf 180 °C erhitzen. In der Zwischenzeit 2 Blätter Backpapier zuschneiden, die gross genug sind, um die Runde Auffangschale (https://www.biggreenegg.eu/ch/produkte/zubehoer/runde-auffangschale) damit auszukleiden. Für den Boden den Blätterteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsplatte so auswallen, dass die Auffangschale grosszügig damit ausgekleidet werden kann. Den Teig auf ein Blatt Backpapier legen und mit einer Gabel einstechen. Mit dem zweiten Blatt Backpapier abdecken. Den Teig mit dem Backpapier in die Auffangschale legen; er darf auch über den Rand hinausragen.
4. Den (kalten) Back- und Pizzastein auf den Rost legen und die Auffangschale darauf stellen. Über das Backpapier die getrockneten Hülsenfrüchte geben. Den Deckel des EGGs schliessen und den Boden in ca. 20 Minuten blind backen, bis sich der Teigrand leicht färbt, aber noch nicht gar ist.
   Auf diese Weise wird der Boden später schön durchgegart und knusprig sein. Das Blindbacken verhindert, dass er matschig wird und zu sehr aufgeht, sodass du ihn später noch gut belegen kannst. Fürs Blindbacken verwendet man normalerweise getrocknete Hülsenfrüchte, aber Reis tut es auch. Allerdings kannst du diese anschliessend nicht mehr zum Kochen verwenden.
5. Die Auffangschale und den Backstein aus dem EGG herausnehmen und den Backstein etwas abkühlen lassen. Eventuell überstehenden Teig mit einem gezackten Messer sauber abschneiden. Die Blindbackfüllung und die oberste Lage Backpapier entfernen.
6. Für die Füllung die Eier zusammen mit dem Eigelb verquirlen und mit der beiseite gestellten Kochflüssigkeit vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das abgetropfte Gemüse unterheben. Das EGG auf 200 °C erhitzen.
7. Den abgekühlten Back- und Pizzastein wieder auf den Rost legen. Die Füllung gleichmässig über den vorgebackenen Boden verteilen. Die Auffangschale auf den Backstein stellen und den Deckel des EGGs schliessen. Die Quiche ca. 20 Minuten backen.
8. Die Quiche mit dem geriebenen Käse bestreuen und weitere 20 Minuten backen, bis die Quiche gar und der Käse schön goldbraun ist.
9. Die Quiche aus dem Big Green Egg nehmen und etwas ruhen lassen, damit die Füllung gut stockt. Servieren Sie die Quiche lauwarm oder auf Zimmertemperatur.

TIPP

Für diese Quiche können Sie auch andere Gemüsesorten wie Fenchel, Spargel oder Broccoli verwenden. Eine nicht vegetarische Variante können Sie mit Lachs oder Schinkenwürfeln verfeinern. Schau einfach mal nach, was der Kühlschrank so hergibt.