



Gemüse-Quiche mit Kokosnuss-Käse



Zutaten

- Blätterteig (aus der Tiefkühltruhe)
- 250 Gramm Speckstreifen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 3 Eier
- 125 ml Crème fraîche
- 250 g geriebener Henri Willig Kokosnuss-Käse
- Pfeffer und eventuell einige Kräuter aus der Provinz Zutaten:

Bereidingswijze

Quiche mit viel Gemüse und unserem speziellen Kokos käse. Die viele gemüse machst das extra gesund und nahrhaft.

Material:

Messer, Backform, Knoblauchpresse, Käseribe, Mengschüssel, Backform für Quiche, Backofen

Vorbereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen, die Backform einfetten.

Schneiden Sie die Paprika, Zucchini, rote Zwiebel in kleine Stücke. Pressen Sie den Knoblauch.

Reiben Sie 250 g Henri Willig Kokosnusskäse.

Braten Sie den Speck knusprig. Fügen Sie dann das Gemüse und den Knoblauch hinzu.

Verrühren Sie die 3 Eier, Crème fraîche und 1/3 des Käses und fügen Sie etwas Pfeffer und eventuell einige Kräuter hinzu.

Lassen Sie den Blätterteig eine Weile auftauen.

Vorbereitung:

Legen Sie eine Backform mit Blätterteig aus.

Fügen Sie die Mischung aus Gemüse und Speck hinzu.

Gießen Sie die Eimischung hinein.

Mit dem restlichen Käse bedecken.

Für 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Sofort servieren oder abkühlen lassen, denn diese Quiche ist auch kalt köstlich.

Wenn Sie eine vegetarische Version machen wollen, können Sie natürlich den Speck weglassen. Auch Lecker!

Guten Appetit!