



## Gemüse-Quiche mit Käse und Speck selbst zubereiten



### Zutaten

- Blätterteig (aus der Tiefkühltruhe)
- 250 gramm Speckstreifen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 roter Pfeffer
- 1 zucchini
- 3 eier
- 125 milliliter Crème fraîche
- 250 gramm geriebener Kokosnusskäse von Henri Willig
- pfeffer und eventuell einige Kräuter aus der Provinz

### Vorbereitung

Quiche extra lecker mit viel Gemüse und unserem speziellen Kokosnuss-Käse. Und sehr gesund dank des vielen Gemüses!

#### Voraussetzungen:

Messer, Backform, Knoblauchpresse, Käsereibe, Rührschüssel, Backform für Quiche, Backofen

#### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen, die Backform einfetten.

Paprika, Zucchini, rote Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch auspressen.

Reiben Sie die Henri Willig Kokosnuss-Käse.

Braten Sie den Speck schön knusprig. Dann das Gemüse und den Knoblauch dazugeben.

Mischen Sie die Eier, Crème fraîche und 1/3 des Käses verrühren und etwas Pfeffer und eventuell Kräuter hinzufügen.

Lassen Sie den Blätterteig eine Weile auftauen.

#### Vorbereitung:

Die Backform mit Blätterteig auslegen.

Die Gemüse- und Speckmischung hineingeben.

Die Eimischung hineingeben

Mit dem restlichen Käse bedecken.

Die Form für 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Sofort servieren oder abkühlen lassen, denn diese Quiche ist auch kalt sehr nahrhaft und lecker.

Wenn Sie eine vegetarische Version zubereiten möchten, können Sie den Speck natürlich weglassen.

Viel Spaß mit diesem gesunden Gericht!