

## Quiche-Ideen

### Quiche- Lecker und gesund

- Einfach und schnell in der Zubereitung
- Immer wieder neu zu variieren
- Gesund mit viel Gemüse
- Mit Fleisch oder vegetarisch
- ... einfach immer wieder lecker

### In dieser Ausgabe:

Quiche mit grünem Spargel	2
Kürbis-Spinat-Quiche	2
Zwiebel-Quiche	2
Lachs-Fenchel-Quiche	3
Zucchini-Feta-Quiche	3
Champignon-Bärlauch-Quiche	3
Paprika-Auberginen-Quiche	4

### Quiche

Eine Quiche eignet sich vorzüglich für ein leichtes Abendessen. Mit etwas Übung sind alle hier vorgestellten Rezepte in maximal 30 Minuten vorbereitet.

Die angegebenen Mengen reichen für eine Quiche- oder Springform. Für ein ganzes Blech die Menge der Zutaten einfach verdoppeln.

Hier das **Grundrezept für den Mürbeteig**, der für alle hier vorgestellten Rezepte verwendet wird:

**250 g Weizen- oder Dinkel-Vollkornmehl**  
**125 ml Wasser**  
**80 g Olivenöl**  
**1 TL Salz**  
**1 TL Apfelessig**

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und kühl-

stellen, während Sie den Belag vorbereiten. Beim Ausrollen auf einen 4-5 cm hohen Rand achten. Die Backzeit beträgt 25–30 Minuten bei 200°C.

Als Belag eignen sich Gemüse, Hülsenfrüchte, mageres Fleisch und Geflügel, Fisch sowie Saaten und Nüsse.

Für die Zubereitung der Sauce gibt es mehrere Möglichkeiten:  
**mit Milchprodukten:** einen Becher Sauerrahm, Sahne oder Creme fraîche mit 2 Eiern und Gewürzen verquirlen  
**mit Gemüsebrühe:** 200 ml Gemüsebrühe (selbst hergestellt oder Fertigprodukt) mit 2 Eiern und den Gewürzen in ein Schraubglas geben und kräftig

schütteln.  
**vegane Alternative:** 200 ml Gemüsebrühe mit 2 EL Speisestärke, Sojamehl oder Kichererbsenmehl in ein Schraubglas geben. Dazu kommen noch je ein TL Tomatenmark und Senf sowie ein EL Olivenöl. Kräftig schütteln. Gesund ist die Quiche auch. Vollkornteig und Gemüse liefern reichlich Ballaststoffe und Vitamine. Gewürze können den Stoffwechsel anregen. Wenn Sie mageres Fleisch und Gemüsebrühe anstelle von Sahne verwenden ist sie außerdem fettarm.

### Champignon-Paprika-Quiche

**Sie brauchen dazu:**  
 250 g Champignons  
 2 Zwiebeln  
 2 rote Paprikaschoten  
 1 Knoblauchzehe  
 250 ml Gemüsebrühe  
 2 Eier  
 1 TL gemischte Kräuter, gehackt  
 1/2 TL Pfeffer-Patè  
 1 TL Kräutersalz  
 1 TL Tomatenmark

**Und so geht's:**  
 Die Champignons in Scheiben und die Zwiebel sowie die Paprika in Würfeln schneiden.  
 Das Gemüse in Olivenöl andünsten.  
 Die Knoblauchzehe gepresst dazugeben.  
 Peperonigewürz eben-

falls zugeben.  
 Gemüse auf dem Teig verteilen.  
 Für den Guss alle Zutaten in ein großes Schraubglas geben, ein paar mal kräftig schütteln und über das Gemüse gießen.  
 Bei 200°C ca 30 Minuten backen.

## Quiche mit grünem Spargel und Zucchini

### Sie brauchen dazu:

500 g grüner Spargel  
4 kleine Zucchini  
Tomatenmark  
100 ml Gemüsebrühe  
2 Eier  
Meersalz  
italienische Kräuter, frisch  
oder Tiefkühlware  
schwarzer Pfeffer aus der  
Mühle  
Olivenöl  
1 Glas trockener Weißwein

### Und so geht's:

Den Spargel in Stücke  
schneiden und in Olivenöl  
anbraten, mit dem Wein  
ablöschen und so lange  
köcheln lassen, bis der  
Wein verkocht ist

Zucchini in Scheiben  
schneiden und in Olivenöl  
anbraten

Den ausgerollten Teig dünn  
mit Tomatenmark bestrei-  
chen und mit dem Gemüse  
belegen

Für den Guss Gemüsebrühe  
mit Eiern und Gewürzen  
verquirlen und über das  
Gemüse gießen

Bei 200 °C ca. 30 Minuten  
backen.

Immer wissen,  
was es Neues  
gibt bei  
SanoVia:  
[http://  
sanoviablog.  
terapad.com](http://sanoviablog.terapad.com)

## Kürbis-Spinat-Quiche

### Sie brauchen dazu:

700 g Kürbisfruchtfleisch  
500 g Tiefkühl-Spinat  
3 Eier  
250 ml Gemüsebrühe  
Hefeflocken  
Kräutersalz  
Pfeffer schwarz  
Muskat

### Und so geht's:

Kürbis in kleine Würfel  
schneiden

Den aufgetauten Spinat

abtropfen lassen

Kürbis in ganz wenig Brühe  
kochen, bis er fast zerfällt

Dann den Spinat zugeben

Gemüse mit Kräutersalz,  
Pfeffer und Muskat würzen  
und auf dem Teigboden  
verteilen

Eier, Gemüsebrühe und  
Hefeflocken verquirlen und  
über das Gemüse gießen

die Quiche bei 200 °C ca.  
30 Minuten backen

## Zwiebel-Quiche milcheiweiß- und laktosefrei

### Sie brauchen dazu:

1 kg Zwiebeln  
1 kleines Glas Kapern in  
Lake (die Flüssigkeit bitte  
auffangen)  
1/4 l trockener Weisswein  
3 Eier  
100 g magerer roher Schin-  
ken in dünnen Scheiben  
Hefeflocken  
Oregano  
Pfeffer schwarz  
Salz

### Und so geht's:

Zwiebeln in dünne Ringe  
schneiden

Kapern abtropfen lassen,  
dabei die Flüssigkeit auf-  
fangen

Kapern in reichlich Oliven-  
öl leicht anbraten

die Zwiebelringe dazuge-  
ben, mit andünsten, dann  
die Kapernflüssigkeit und  
den Wein hinzugeben

so lange kochen lassen, bis  
die ganze Flüssigkeit fast  
vollständig verkocht ist

den ausgerollten Teig mit  
den Schinkenscheiben bele-  
gen

die Zwiebeln mit den Ge-  
würzen abschmecken und  
die Eier unterrühren

die Masse auf dem Teigbo-  
den verteilen und bei 200°C  
ca. 30 Minuten backen

## Lachs-Fenchel-Quiche

### Sie brauchen dazu:

250 g Lachsfilet  
2 Fenchelknollen  
1 unbehandelte Orange  
100 g Walnusskerne  
250 ml trockener Weißwein  
3 Eier  
Honig  
Olivenöl  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
abgeriebene Schale einer halben Orange  
Meersalz

### Und so geht's:

Fenchelknollen in schmale Streifen schneiden und in einer großen Pfanne in Oli-

venöl andünsten

Orange heiß abwaschen und die Schale abreiben.

Die abgeriebene Orangenschale, Pfeffer sowie den Weißwein zum Fenchel geben und diesen knapp bissfest dünsten. Etwas abkühlen lassen.

Die Walnusskerne hacken und in sehr wenig Olivenöl und ca. 2 EL Honig karamellisieren, ebenfalls abkühlen lassen.

Das Lachsfilet in möglichst gleichmäßige dünne Scheiben schneiden.

Den Fenchel in einem Sieb abtropfen lassen, die Flüssigkeit dabei unbedingt auffangen.

Fenchel gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.

Die Lachsscheiben auf dem Fenchel gleichmäßig verteilen.

Die karamellisierten Walnüsse werden auf der Quiche ebenso gleichmäßig verteilt.

Den Fenchelsud mit dem Saft der Orange und evt. etwas Wein auf ca. ¼ l ergänzen.

## Zucchini-Feta-Quiche

### Sie brauchen dazu:

500 g Zucchini  
200 g Feta  
Olivenöl  
250 ml Gemüsebrühe  
2 Eier  
2 EL Sesam  
1 MS Honig  
Italienische Kräutermischung  
Kräutersalz  
Pfeffer schwarz

### Und so geht's:

Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl andünsten.

Feta zerbröckeln  
Zucchinischeiben auf dem ausgerollten Mürbeteig verteilen

Fetabröckchen und Sesam über dem Gemüse verteilen.

Für den Guss alle übrigen Zutaten verquirlen und über die Quiche gießen

Bei 200°C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.

Was bietet  
SanoVia sonst  
noch?  
[www.sanovia-online.de](http://www.sanovia-online.de)

## Champignon-Bärlauch-Quiche

### Sie brauchen dazu:

500 g Champignons  
2 Tomaten  
1 Bund Bärlauch  
100 ml Gemüsebrühe  
3 Eier  
50 g Haselnüsse

### Und so geht's:

Champignons in Scheiben schneiden und in wenig Olivenöl anbraten.

Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden

Die abgekühlten Champignons und Tomatenwürfel auf dem ausgerollten Teig verteilen.

Die Bärlauchblätter nur grob zerschneiden und zusammen mit den Haselnüssen und Gemüsebrühe im Blender zerkleinern

Sind die Zutaten fein gehackt, die Eier und etwas schwarzen Pfeffer hinzugeben. Nochmal die Zutaten verquirlen und dann die Bärlauch-Mischung über die Quiche gießen.

Bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

Susanne Melles  
SanoVia  
Im Kühstiefel 19  
56653 Wehr  
Telefon: 02636-970955  
E-Mail: [info@sanovia-online.de](mailto:info@sanovia-online.de)

[www.sanovia-online.de](http://www.sanovia-online.de)

Shop: [www.sanovia-store.de](http://www.sanovia-store.de) (ab Februar 2008)

Blog: <http://sanoviablog.terapad.com>

**SanoVia** heißt „**ein neuer Weg zur Gesundheit**“.

Verbote und Verzicht sind von gestern.

Gesund leben mit SanoVia meinen **Genuss** und **Lebensfreude**.

Denn:

Eine gesunde Lebensweise kann ganz schön Spass machen.

**Gesundheit aktiv leben**

### **Paprika-Auberginen-Quiche**

#### **Sie brauchen dazu:**

1 mittlere Aubergine  
2 rote Paprika  
Olivenöl  
250 ml Gemüsebrühe  
2 Eier  
1 Knoblauchzehe  
2 Tl Kräuter der Provence  
1/4 Tl Pfeffer-Patè  
Kräutersalz  
250 g geriebener Emmentaler (geht auch ohne)

#### **Und so geht´s:**

Aubergine würfeln  
Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden  
Auberginenwürfel in reichlich Olivenöl anbraten und weich dünsten  
Paprikastreifen gegen Ende der Garzeit unterheben, sie sollen bissfest bleiben  
Das Gemüse auf dem ausgerollten Mürbeteigboden verteilen  
Für die Sauce alle übrigen Zutaten bis auf den Käse verquirlen und über das Gemüse gießen

Quiche mit dem geriebenen Käse bestreuen  
Bei 200°C (Ober-/ Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.