

Tomatenquiche

Zutaten für eine Quiche-Form mit dem Durchmesser 28 cm:

Teig: 150 g Mehl, frische Hefe ca. 21 g- oder 1 Päckchen Trockenhefe, 1 Prise Salz, etwas Zucker, 1/8 l lauwarmes Wasser- alles zu einem glatten Teig verrühren und mind. ½ Stunde stehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Belag: 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 4-5 Tomaten, frischer Thymian, etwas Oregano, Salz, Pfeffer, etwas Piment D´Espelette, evtl. etwas Curry, 200 g gekochter Schinken, 15-20 Kirschtomaten(wenn möglich verschiedene), 3 Eier, 200 g Creme Fraiche, etwas geriebener Käse, Eine Zucchini.

Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl (nicht zu heiß) anschwitzen. Tomaten in Stücke schneiden und in die Pfanne dazugeben mit den Gewürzen ca. 10 Min. köcheln und dann mit einem Mixstab pürieren.

Den Schinken in Streifen schneiden, die Zucchini in kleine Würfel schneiden.

Den Ofen anheizen auf 200 g - mittlere Schiene. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Quiche-Form geben.

Tomatensoße verteilen und die Quiche mit den Zucchini-Würfeln und dem Schinken belegen. Dann die Kirschtomaten darauf verteilen.

Die Eier mit der Creme Fraiche und dem Käse verquirlen- abschmecken mit Salz und Pfeffer und über die Quiche geben. Ca. 25 min. backen bis eine leichte Bräune sichtbar wird und wer möchte noch mit frischem Basilikum garnieren.

Als frischen Drink dazu:

Ingwer-Limo

Zutaten: 100 g Ingwer, 1 l Wasser, 100 ml Apfelessig, 100 ml Zitronensaft, 100 ml Limonensaft, 150 g flüssiger Honig

Den Ingwer kleinschneiden und im Topf mit dem Wasser 5 min. kochen und eine Stunde ziehen lassen. Abseihen und abkühlen lassen. Zitronensaft, Limonensaft, Honig und Apfelessig einrühren und nochmal abseihen. Kaltstellen und pur genießen oder aufgießen mit Sprudelwasser und Eis.