

Der Kochklub für Jugendliche



Schafskäse - Zucchini - Quiche

Für den Teig:

130 g	Mehl
20 g	Parmesan, gerieben
½ TL	Salz
65 g	Butter
1	Ei(er)
n. B.	Kräuter der Provence

Für den Belag:

1	Zucchini (ca. 280 g)
2	Ei(er)
150 g	Schafskäse
30 g	Sonnenblumenkerne
15 g	Parmesan, gerieben
75 g	saure Sahne
etwas	Öl

Für den Teig alle Zutaten miteinander verkneten, eine Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini längs vierteln und in Scheiben schneiden, diese in etwas Öl in einer Pfanne anbraten, abkühlen lassen.

Den Teig etwas größer als die Springform ausrollen und in die Springform legen, einen Rand formen, diesen gut am Springformrand fest drücken (fetten der Form ist nicht notwendig). Im vorgeheizten Ofen bei 170°C (Umluft) ca. 20 Minuten backen, bis der Boden schön gebräunt ist.

In der Zwischenzeit die Eier trennen, die Eiweiße steif schlagen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit Eigelben, saurer Sahne, Parmesan und Sonnenblumenkernen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Zum Schluss die Zucchinischnitten und den Eischnee unterheben.

Die Springform aus dem Ofen holen und die Schafskäsemasse gleichmäßig darauf verteilen. Für weitere 20 Minuten bei 170°C (Umluft) backen, bis das Ei gestockt ist und die Oberfläche eine schöne braune Farbe angenommen hat.

Jugendzentrum

TEMPEL

der evangelischen
Friedenskirchengemeinde



ULRIKE THOMAS

Peschmannstr. 2
47228 Duisburg

Tel / Fax 02065 – 62058

ulrikethomas@aufdemwege.de

