

## Rezept

# Vegetarische Gemüsequiche à la Provence

Ein Rezept von Vegetarische Gemüsequiche à la Provence, am 28.06.2026

## Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>1 Pck.</b> frischer Mürbeteig (300 g; aus dem Kühlregal) | <b>1 Pck.</b> TK-Gemüsepfanne Ratatouille-Mix; ca. 500 g) |
| <b>2 EL</b> Olivenöl  | <b>4</b> Eier (M)   |
| <b>250 g</b> Crème fraîche                                  | Salz  |
| Pfeffer   |   |

### Außerdem

- |                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| Quicheform (28 cm Durchmesser) | Olivenöl für die Form |
|--------------------------------|-----------------------|

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 765 kcal, 58 g F, 14 g EW, 42 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 190° vorheizen. Die Quicheform mit Olivenöl fetten. Den Teig nach Packungsanweisung vorbereiten.
2. Inzwischen das TK-Gemüse mit dem Olivenöl in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen, dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter mehrmaligem Umrühren garen.
3. Den Teig mit dem mitgerollten Backpapier entrollen, vom Papier ablösen und die Form damit auskleiden. Das Gemüse auf dem Teig verteilen.
4. Für den Guss die Eier mit der Crème fraîche in einer Schüssel gut verquirlen. Den Guss mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse gießen.
5. Die Quiche im Ofen (unteres Drittel) in 40-45 Min. goldbraun backen. Falls die Quiche zu dunkel wird, etwa 10 Min. vor Ende der Backzeit mit Backpapier abdecken.
6. Die Quiche aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Min. abkühlen lassen. Zum Servieren in Stücke schneiden.