

# Paprika-Zwiebel-Quiche

Zutaten | 6 Portionen, Springform 26 cm Ø

200 g	Weizenmehl
100 g	kalte Butter
3	Eier
1 EL	Mineralwasser
1 Prise	Salz
20 g	Butter zum Andünsten
3	rote Paprika
3	kleine Zwiebeln
120 g	Ajvar, mild oder scharf
100 g	Crème fraîche
1 EL	Tomatenmark
200 g	Schnittkäse, würzig (mind. 45% Fett i.Tr.)
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 60 Min., Backzeit: 40 Min.

## Zubereitung:

- Aus Mehl, Butter, einem Ei, Mineralwasser und etwas Salz einen Mürbeteig kneten.
- Teig danach in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank ca. 1 Std. ruhen lassen.
- Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, von Innenhäuten und Kernen befreien, waschen, abtupfen und fein würfeln.
- Zwiebeln pellen, ebenfalls fein würfeln.
- Etwas Butter in die Pfanne geben. Das Gemüse bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze so lange anschwitzen, bis es glasig ist (Dauer ca. 20 Min). Danach den Herd ausschalten und das Gemüse etwas abkühlen lassen.
- Anschließend den Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen, zwischen 2 Folien ausrollen und eine mit Backtrennpapier ausgelegte Springform damit auskleiden, einen kleinen Rand bilden.
- Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen.
- Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- In einer Schüssel die restlichen 2 Eier mit Ajvar, Crème fraîche und Tomatenmark gut verschlagen, das ange dünstete Gemüse und den Käse zugeben, gut unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die Masse gleichmäßig in der Springform verstreichen.
- Die Quiche ca. 40 Min. im unteren Drittel backen.
- Vor dem Anschneiden etwas abkühlen lassen.

## Tipp:

Dazu passt ein frischer Salat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 258 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
518 kcal	34,6 g	34,1 g	17,4 g	278 mg