

**PORTIONEN**

4

**ZEIT GESAMT**

40 min

**LEVEL**

easy

Rezept

## ZUCCHINI-HACKFLEISCH-QUICHE

In der Herbstzeit haben Aufläufe, Quiche und Tartes ihre Hochzeit. Bei den etwas kühleren Temperaturen macht es ja richtig Spass, den Backofen anzumachen und was leckeres auf den Tisch zu zaubern.

In diesem Rezept habe ich mir **Zucchini**, Aubergine und Bio-Rinderhackfleisch zu Gemüse geführt und als Basis dafür meinen **Grundteig für Quiche** genutzt. Wenn Du ein wenig Koch-Fantasie mitbringst, kannst Du damit alle möglichen Quiche Versionen zusammen stellen. Mal mit Spinat, oder Mangold, mit Kohlrabi oder Pilzen, oder vielleicht wird ja auch der Zwiebelkuchen Deine Lieblingsversion? Viel Spass damit!

## ZUTATEN

Das Rezept für den **Grundteig Quiche** findest Du [hier](#).

Für die Füllung:

- 2 mittlere Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 1 Becher Creme fraiche oder Schmand (ca. 250 g)
- 100-150 g frisch geriebener Käse (z.B. Gouda)
- 3-4 Champignons
- 400 g Rinderhackfleisch
- 2-3 EL Tomatenmark
- Salz, Paprika, Oregano, Muskatnuss
- Butterschmalz



*So eine Quiche ist toll für einen  
geselligen Abend mit  
Freunden.*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

### SCHRITT 1

Zucchini und Aubergine waschen, den Strunk abschneiden und dann auf einer Küchenreibe oder einer Gemüseraspel klein raspeln.

### SCHRITT 2

Zu den Gemüseraspeln etwas Salz geben und für ca. 15-20 min stehen lassen. In der Zeit kann der **Quicheteig** hergestellt werden und im Ofen (wie im Rezept angegeben bei ca. 180 Grad Ober-/Unterhitze) vorgebacken werden.

### SCHRITT 3

Hackfleisch in Butterschmalz mit Tomatenmark und Gewürzen anbraten und danach beiseite stellen. Champignons putzen, klein schneiden und ebenfalls in Butterschmalz kurz in der Pfanne anbraten und beiseite stellen.

### SCHRITT 4

Zucchini-Auberginen-Raspel gut ausdrücken, so dass möglichst viel Wasser abläuft. Danach Eier, Creme fraiche (oder Schmand), sowie Gewürze und geriebenen Käse unterrühren.

### SCHRITT 5

Zuerst das Hackfleisch, danach die Champignons gleichmäßig auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Danach die Zucchini-Käse-Masse darüber geben und glatt streichen.

### SCHRITT 6

Bei 180 Grad für ca. 25 min im Ofen backen. Weitere 5 min bei Umluft goldbraun werden lassen.