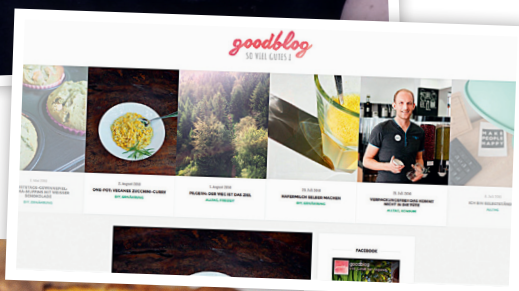




Die besten Blogs der COOKING-Leser goodblog.at

Carmens Blogname ist Programm: Sie berichtet vor allem über die guten Dinge des Lebens – da darf feines Essen natürlich nicht fehlen!



ALLES IN EINEM.
Zutaten in den
Thermomix, Knopf
drücken und heraus-
kommt die frische
Quiche – zumindest
so ähnlich kann
man sich den Pro-
zess vorstellen!

Think positive! Carmen zeigt mit ihrem Blog die Schokoladenseiten des Lebens, sei es Einzigartigkeit der Natur, raffinierte DIY-Ideen oder eben köstliche Gerichte. Ob vegane Kreationen, süße Torten oder selbst gebackenes Brot – Hauptsache es schmeckt! Seit einiger Zeit hat Carmen auch ihre Liebe zum Thermomix entdeckt und kann gar nicht genug in dem kleinen Wunderding fabrizieren. Und auch die Quiche kommt frisch aus dem elektrischen Alleskönner!

steckbrief

Name
Carmen Hafner

Inspiration für meine Postings...

ist das tägliche Leben

Mein Vorbild ist...

Vorbild? Nay. Aber Mutter Natur hat auf jeden Fall meine Bewunderung!

Zu jedem Essen gehören...
erlesene Zutaten

Das darf in meiner Küche nicht fehlen...
Verschiedenste Körner und Mehle, um immer wieder anderes Brot zu backen

www.goodblog.at

Zutaten

Für den Mürbteig:

200 g Mehl/Dinkelkörner
100 g Butter (kalt, in Stücken)
und etwas mehr zum
Einfetten der Form
50 g Wasser, ½ TL Salz

Für das Topping:

ca. 300 g Zucchini
1 Karotte
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe, 2 Eier
Salz, Pfeffer
ca. 100 ml Schlagobers,
auf etwa 200 ml gewässert

Vegetarische Quiche im Thermomix

■ Dauer: 1h15 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 1 runde Form

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl am besten frisch mahlen (eine Minute auf Stufe 10). Die restlichen Zutaten in den Mixtopf geben und im Teigmodus zu einem relativ festen Teig mixen. Eine Kugel daraus formen, mit Frischhaltefolie umwickeln und für 30 Minuten

im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Danach zu einem Kreis auswalken und in eine Quiche-Form geben. Etwa 10 Minuten bei 220 °C vorbacken. Damit der Rand nicht nach innen kippt, kann man auch getrocknete Hülsenfrüchte während des Backvorgangs hineingeben.

3. Die Zwiebel, Knoblauch

sowie Zucchini und Karotte 5 Sekunden auf Stufe 5 im Mixtopf zerkleinern. Die restlichen Zutaten dazugeben, würzen und im Linkslauf kurz auf Stufe 4 vermengen. Auf den vorgebackenen Mürbteigboden leeren, 40 Minuten bei 220 °C backen. Fertig ist die vegetarische Quiche mit Zucchini!

Bewerben Sie sich auf **WIRKOCHEN.at**

BLOGGER AUFGEPASST! Bewerben Sie sich mit Ihrem Lieblingsrezept und dem Stichwort „Blogger“ unter cooking@oe24.at oder wirkoehen.at