



KLIMAKÜCHEN-REZEPT

ZUCCHINI-KAROTTEN QUICHE



Für die Füllung:

1 gelbe Zucchini (ca. 200 g)
2 grüne Zucchini (ca. 200 g)
3 dicke Karotten (ca. 200 g)
200 g Doppelrahmfrischkäse
3 Eier
50 g geriebener Parmesan
2 EL Schnittlauch
200 g Sahne
Salz und Pfeffer
1 Prise Muskatnuss

Für den Teig:

75 g kalte Butter
150 g Mehl
1/2 TL Salz
50 g Wasser

Zubereitung:

1. Schritt:
Quicheform (Ø 28 cm) einfetten. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
2. Schritt:
Alle Zutaten für den Teig miteinander vermengen und kneten. Anschließend in die Quicheform geben und den Rand hochziehen und kalt stellen.
3. Schritt:
Zucchini waschen, Enden abschneiden und der Länge nach mit einem Sparschäler dünne Streifen abhobeln. Beiseite legen. Karotte waschen, schälen und ebenfalls vorsichtig in dünne Streifen schälen. Frischkäse mit Eiern und Parmesan verrühren.
4. Schritt:
Kräuter, Sahne und Gewürze zugeben.
5. Schritt:
Zucchini- und Karotten-Streifen hochkant und spiralförmig in die Quicheform legen. Dabei von außen anfangen. Eier-Mischung darüber gießen. Ca. 40 Min. im unteren Drittel backen. Am besten heiß servieren.

Der CO₂-Fußabdruck im Vergleich

Klimagericht



Vegetarische Quiche
3,3 kg CO₂ pro Mahlzeit

Klassische Variante



Quiche mit Schinkenspeck
4,1 kg CO₂ pro Mahlzeit