

## Herzhafte Zitronen-Ricotta-Quiche

servieren Sie dazu Rucolasalat

Für 1 Quicheform Ø 28 cm bzw. 8 Stücke

**Teig:** 200 g Dinkelmehl Type 630 ♦ 50 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse ♦ Salz ♦ 100 g kalte Butter ♦ **Belag:** 3 Bio-Zitronen ♦ 2 EL Olivenöl ♦ 3 EL Zucker ♦ 2 Msp. Chilipulver ♦ 80 g Parmesan am Stück ♦ 10 Zweige Zitronen-Thymian (alternativ: Thymian oder 1 TL getrockneter Thymian) ♦ 50 g schwarze Oliven ohne Stein ♦ 500 g Ricotta ♦ 3 Eier ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Außerdem:** Frischhaltefolie ♦ Backpapier ♦ Quiche- oder Springform Ø 28 cm ♦ Butter für die Form

1. Für den Teig Mehl, Mandeln und 1 gestrichenen TL Salz in Rührschüssel mischen. Butter ca. 2 cm groß würfeln und zugeben. Mit ca. 3 EL kaltem Wasser mit Händen zu glattem Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.
2. Inzwischen für den Belag Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben. Deckel und Boden von 2 Zitronen abschneiden, Früchte in ca. 3 mm breite Scheiben schneiden und Kerne entfernen. 1 EL Öl in Pfanne erhitzen. Zitronenscheiben darin mit Zucker und Chili bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 3-5 Minuten dünsten, bis sich die weiße Schalenschicht etwas dunkler verfärbt hat. Beiseite stellen und abkühlen lassen.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

3. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Schale der übrigen Zitrone fein abreiben und 1 EL Zitronensaft auspressen. Parmesan fein reiben. Thymian kalt abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen, einige zur Garnitur beiseitelegen. Oliven abtropfen lassen und in ca. 3 mm dicke Ringe schneiden. Ricotta mit Eiern, Parmesan, Zitronenabrieb und -saft, übrigem Öl, Thymian und Oliven vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
4. Form fetten. Teig mit Händen in Form drücken, dabei einen ca. 2-3 cm hohen Rand formen. Mit Gabel mehrmals einstechen und ca. 10 Minuten vorbacken, herausnehmen. Füllung auf Teigboden verteilen und Quiche ca. 50-60 Minuten backen. Mit Zitronenscheiben belegen, mit Thymianblättchen garnieren und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde 25 Minuten + 1 Stunde Backzeit

**Pro Stück:** ca. 464 kcal, 1940 kJ, 18 g EW, 23 g KH, 33 g F, 2 BE

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

