

Zucchiniquiche ohne Teig

Eigentlich war das Kilo Zucchini für Zucchinipuffer gedacht, aber ich war müde am Abend. Darum wollte ich nicht eine Stunde Puffer braten und habe im Netz geschaut was es so noch gibt. Und inspiriert von ichkoche.at und etwas abgewandelt gab es die wirklich gute Zucchiniquiche ohne Teig. Optimal für einen Haushalt in dem nun 2 Vollzeitvegetarier leben (Kind 1 seit 3 Jahren?, Kind 2 seit gestern mit einem gefühltem 1 kg Salami im Kühlschrank exklusiv für es gekauft ☐). Der Lange und ich sind immer noch Flexitarier mit Aufschnitt beim Frühstück und Sonntagsbraten.

Zutaten (15 min vorbereiten, 10 min warten, 50 Minuten backen)

- 1.2 kg Zucchini
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Blätter Minze (oder Thymian wenn man Minze nicht mag), feingehackt
- 3 Frühlingszwiebeln, das grüne in feine Ringel, die Zwiebel in feine Würfel
- 5 Eier
- Optional: 100 g Ziegenfrischkäse (nur ich darf nicht ☐)
- eine Handvoll Kirschtomaten halbiert (ehrlich: optisch hübsch, geschmacklich in dem Fall nebensächlich)
- 2 Esslöffel Olivenöl für die Form













Die Zucchini grob reiben und mit dem Salz mischen. 10 -30 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen. Den Backofen auf 210°C Ober/Unterhitze vorheizen. Eine 26 cm Form grosszügig mit Olivenöl ausreichen. Eine rechteckige Auflaufform ginge sicher auch gut.

Die Eier mit einem guten Prise Salz verquirlen und die Kräuter und Frühlingszwiebeln unterrühren. Die Zucchini auspressen und mit der Eiermasse mischen. In die geölte Form geben, glattstreichen und mit den halben Tomaten dekorieren.

Im unteren Drittel des Backofens für ca. 40 Minuten backen bis es schön braun ist. Vor dem zerschneiden noch 10 Minuten ruhen lassen.

Das gibt zusammen mit einem Salat ein leichtes Abendessen oder eine sommerliche Beilage zu kurz gebratenem Fleisch. In Rhomben geschnitten sind das nette Aperohäppchen.