Quiche mit grünen Bohnen und Schinken aus Bayonne



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Butter	125 g
Weizenmehl, Type 405	250 g
Eier	6 St.
Salz	
Wasser	5 EL
Buschbohnen	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	1 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Crème fraîche	200 g
Pfeffer, schwarz	
Schinken aus Bayonne	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf, kleine Pfanne, Tarteform

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kalte Butter würfeln. In einer Schüssel Butter, Mehl, 1 Ei, Salz und Wasser vermengen und mit den Händen zu einem Teig kneten. Auf einer bemehlten Fläche gleichmäßig ca. 2 mm dünn ausrollen und in eine quadratische, gebutterte Quicheform (ca. 32 x 12 cm) legen, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Teig am Boden und Rand festdrücken, Rand mit einem Messer begradigen und den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.

2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Bohnen waschen, Enden entfernen und im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

3. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch darin ca. 2 Min. anschwitzen. Anschließend Bohnen und Zwiebeln auf der Quiche verteilen.

4. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. In einer Schüssel Thymian, Crème fraîche und übrige Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über das Gemüse gießen und ca. 30–35 Min. im Ofen auf dem Boden backen.

5. Grüne-Bohnen-Quiche etwas abkühlen lassen. Schinken aus Bayonne zu Röschen eindrehen und die Quiche damit garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	832 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	48 g