

# Griechische Quiche mit Zucchini, Paprika und Schafskäse

🔊 Mittel ⌚ ca. 30 Min.



## Zutaten | 1 Portion

Für den Boden:

- 200 g Haferflockenmehl
- 100 g zarte Haferflocken
- 1 Ei
- 150 g griechischer Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Für die Füllung:

- 300 g griechischer Joghurt
- 3 Eier
- 150 g Schafskäse

## Zubereitung

Backzeit: ca. 40 Minuten

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Haferflockenmehl und zarte Haferflocken in eine Rührschüssel geben. 150 g griechischen Joghurt, 1 Ei, 3 EL Olivenöl und 1 TL Salz dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben, damit der Teig sich bindet.

Eine Quicheform mit Olivenöl einpinseln, Teig hineingeben und mit den Fingern gleichmäßig festdrücken, dann in den Kühlschrank stellen. Zucchini in Scheiben, rote Zwiebel in Spalten schneiden, zusammen mit den Oliven und Olivenöl



1 TL getr. Oregano  
2 rote Spitzpaprika  
je 1 grüne + gelbe kleine  
Zucchini  
1 rote Zwiebel  
100 g schwarze Oliven  
1 Glas eingelegte Peperoni  
Salz + Pfeffer

in eine beschichtete Pfanne geben und kurz scharf anbraten, dann zur Seite stellen.

Spitzpaprika entkernen und in dünne Ringe schneiden. Für die Füllung 300 g Joghurt und 3 Eier gut miteinander vermengen, mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Oregano würzen. Den Schafskäse mit den Fingern zerbröckeln und unterheben. Dann die Zucchini, Zwiebeln, die Hälfte der Paprikaringe und die Oliven unter die Füllung mischen. Die Füllung auf den Teigboden in die Form gießen. Zum Schluss mit den restlichen Paprikaringen belegen und nochmals salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 - 40 Minuten backen, nach 25 Minuten die Peperoni darauflegen. Weitergaren, bis die Quiche goldbraun und die Füllung fest ist.