

## Gemüse-Quiche Chavroux

Kleines Hauptgericht für Champignonliebhaber

 50 min.

**Zutaten für 6 Stück:**



1 mittlere Zucchini (ca. 250 g)  
500 g Champignons  
6 Scheiben gekochter Schinken (ca. 120 g)  
4 Frühlingszwiebeln (à ca. 20 g)  
4 EL Olivenöl  
150 g Mini-Roma-Tomaten  
2 Packungen (à 150 g) Chavroux Frischkäse  
Kräuter  
125 ml Sahne  
125 ml Milch  
2 Eier  
2 Eigelb  
Salz, Pfeffer  
6 Förmchen (à ca. 12 cm ø)

### Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen. Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden. Champignons putzen, halbieren oder vierteln. Schinken in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Chavroux Frischkäse in kleine Stücke schneiden.

Champignons bei starker Hitze 3-4 Min. in Öl braten, Zucchini Schinken und Frühlingszwiebel zugeben, einige Min. mit braten. Tomaten untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Chavroux Frischkäse in die Förmchen füllen.

Sahne, Milch, Eier, Eigelb und die Gewürze miteinander verrühren. Eierguss gleichmäßig über dem Gemüse verteilen. Im Backofen ca. 20-25 Min. backen.

### Juliettes Tipp:

Andere Pilze schmecken auch gut dazu,  
z.B. Pfifferlinge, Steinpilze oder Maronenpilze.

### Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 1500 KJ / 360 Kcal  
Eiweiß: 17 g  
Fett: 30 g  
Kohlenhydrate: 7 g