

DIE NACHHALTIGE SOMMER- GEMÜSEQUICHE



Zubereitung: 90 Minuten

Für das Leo-Gymnasium sollten wir ein nachhaltiges Sommerrezept gestalten, wobei wir auf die Seite einfachbacken.de gestoßen sind und an der wir uns orientiert haben. Sie ist nicht nur eine vegetarische Quiche für 4 Personen, sondern auch nachhaltig, eine gute Alternative und super lecker, weswegen sie jeder probiert haben sollte. Warum sie nachhaltig ist, erfahrt ihr in unserem super leckerem Quicherezept.

ZUTATEN

Für den Teig:

- 250g Bio Mehl
- 125g kalte Bio Butter
- 1 Bio Ei
- 1 Prise Salz
- etwas Bio Butter für die Form
- etwas Bio Mehl für die Form



Für die Füllung:

- 700g Bio Gemüse nach Wahl (saisonal, regional)
- 1 große lose Bio Zwiebel
- 2 EL Bio Öl
- 3 Bio Eier
- 200g Bio Schmand
- 100g geriebener Bio Käse
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas Bio Petersilie (optional)

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen bei 180°C Umluft vor.
2. Hole eine Quicheform hinaus, fette sie mit Butter ein und streue ein bisschen Mehl darüber.



3. Bestäube die Arbeitsplatte mit etwas Mehl, nachdem du 2 Esslöffel Wasser, 1 Bio-Ei, 1 Prise Salz, 125 g kalte Bio Butter und 250 g Bio Mehl zu einem Teig geknetet hast.

4. Rolle den Teig nun aus, lege ihn in die Form und drücke ihn an. Der Rand sollte dabei mind. 3 cm dick sein.



5. Lege Backpapier über den Teig und beschwere es mit z.B. Backerbsen.

6. Backe diesen nun 10 Minuten im Ofen vor. Danach entferne das Backpapier mit den Backerbsen.

7. Für den 1. Teil der Füllung wird das Gemüse, sowie die Zwiebel, gewaschen, geschält und in Würfel geschnitten.



8. Die Zwiebeln leicht anbraten, das Gemüse hinzugeben und ca. 2 Minuten andünsten.

9. Für den 2. Teil die 3 Bio-Eier mit einem Schneebesen aufschlagen (verquirlen).

10. Gib danach 200 g Bio Schmand, 100 g geriebenen Bio Käse und die Gewürze hinzu und rühre diese unter.



11. Gebe das gebratene Gemüse auf den gebackenen Teig und gieße die Eier-Schmandmischung darüber.

12. Backe die Quiche dann weitere 30 Minuten. (Schalte den Ofen kurz vor Ende der Backzeit aus, da noch die Restwärme verwendet werden kann.)



13. Hole sie aus dem Ofen, schneide sie in Tücke und dann würde ich sagen:
guten Appetit!

In diesem Text könnt ihr nun die Antwort auf folgende Frage finden:

Doch warum ist unser Rezept nachhaltig?

Da unser Rezept nachhaltig sein soll, haben wir bei der Zubereitung darauf geachtet, dies einzuhalten. Dabei haben wir uns an den 4 Dimensionen der Nachhaltigkeit orientiert, also an Ökologie, Ökonomie, Sozialverträglichkeit und Gesundheit.

Gesundheit: Eine vegetarische Quiche ist sehr gesund für den Menschen, da das Gemüse wichtige Nährstoffe und Vitamine enthält.

In unserem Rezept sind außerdem keine hochverarbeiteten Lebensmittel vorhanden, was wiederum gut für den Menschen ist, da diese lange Zutatenlisten und viele Zusatzstoffe enthalten.

Sozialverträglichkeit: Eine vegetarische Quiche ist nicht nur gesünder, sondern auch viel günstiger, als eine Quiche mit Fleisch. Das heißt, man muss weniger Geld bezahlen und tut mit dem Gemüse seinem Körper etwas Gutes.

Ökologisch: Ökologisch bei diesem Rezept ist, dass das ganze Gemüse nicht nur saisonal, sondern auch regional ist. Das heißt, das Gemüse wurde in der eigenen Region zur Erntezeit geerntet und muss somit nicht extra importiert werden. Da dieses Rezept ein Sommerrezept ist, haben wir extra darauf geachtet, dass die Erntezeit dieser Gemüsearten im Sommer ist. Wenn möglich können diese Gemüsearten selber gepflanzt und dann geerntet werden. Somit wird kein CO₂ ausgestoßen, da kein Transport erforderlich ist.

Beim Kauf des Gemüses, kann man darauf achten, dass das Gemüse ohne Verpackung gekauft wird. Damit wird kein Müll produziert. Wenn man jedoch Gemüse mit Verpackung kauft, kann man darauf achten, den Müll richtig zu trennen. Dabei haben wir darauf geachtet, dass es BIO ist. Das weist darauf hin, dass das Gemüse in der Regel ökologisch, also nachhaltig angebaut wurde.

Wir haben in unserem Rezept kein Fleisch verwendet, aufgrund der sehr oft nicht artgerechten Haltung der Tiere und auch keinen Fisch aufgrund der Überfischung. Damit ist das Rezept pflanzlich und wegen diesem Faktor wurden auch weniger Treibhausgase freigesetzt.

Wenn das Gemüse geschnitten wurde, können die Reste, das heißt Schalen usw. auf den Kompost gegeben und danach als Humus verwendet werden.

Ökonomisch: Beim Zubereiten der Quiche kann man das Gemüse mit der Zwiebel direkt in einer Pfanne anbraten und den Ofen kurz bevor die Quiche fertig ist ausschalten, da noch die restliche gespeicherte Wärme verwendet werden kann. Somit wird weniger Strom benötigt.

Ökonomisch und Ökologisch:

Eine Quiche kann auch noch die nächsten Tage verspeist werden, wenn man sie im Kühlschrank aufbewahrt.

Sie ist eine gute Resteverwertung, da bestimmt jeder schon mal Gemüse zu Hause hatte und nicht wusste, was er damit anfangen sollte. In dieser Quiche kann man das ganze restliche Gemüse zu etwas Leckerem verarbeiten.

Zusammenfassung:

Insgesamt kann man sagen, dass das Rezept nicht nur vegetarisch und lecker, sondern auch nachhaltig ist. Wenn es euch geschmeckt hat, empfiehlt es gerne weiter. Vielleicht können dann viele die Erfahrung machen, dass vegetarische oder nachhaltige Gerichte durchaus sehr lecker schmecken können. Manchmal sogar besser als manche Tiefkühlpizza.

Wenn euch das Rezept gefallen hat, könnt ihr auch gerne unsere anderen Gerichte probieren.