Zucchinipie mit Feta

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Quark 40 % Fett i.Tr.	150 g
Weizenmehl, Type 405	300 g
Eier	3 St.
Salz	
Olivenöl	5 EL
Zucchini	500 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Feta	200 g
Oregano, getrocknet	1 TL
Pfeffer, schwarz	
saure Sahne	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe, Frischhaltefolie

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Quark mit Mehl, 1 Ei, Salz und 3 EL Öl verkneten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt kühl stellen.

2. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Feta mit den Händen zerbröseln.

3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Zucchini mit Zwiebel und Knoblauch ca. 4 Min. anbraten. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

5. In einer Schüssel übrige Eier und saure Sahne verrühren, Zucchinimasse unterheben. Auf den Teig geben, dabei rundherum ca. 5 cm frei lassen. Teigränder leicht über die Füllung schlagen. Feta über die Zucchinimasse streuen.

6. Zucchinipie mit Feta im Ofen ca. 35–40 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann heiß oder lauwarm servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	669 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	29 g