

## September, de eerste pompoenen uit de moestuin



Vorige week heb ik uit mijn vaders tuin pompoenen meegebracht. Met 2 pompoenen kwamen we thuis, maar ja, wat doe je daar dan mee?

Van de eerste had ik soep gemaakt, maar wat met de tweede?

Met het minder goede weer van de laatste dagen, kwam ik al snel bij een quiche.

Ook voor de restjes in de frigo zijn quiches ideaal. Je kan er - bij wijze van spreken - alles in verwerken.

Deze glutenvrije groentenquiche is het ideale voorbeeld. Nog een stukje over? Neem het mee naar je werk als lunch.

Om aan de slag te kunnen gaan, hebben we natuurlijk glutenvrij bladerdeeg nodig. In mijn buurt wordt dit wel al vaker verkocht in de gewone supermarkt, maar het gaat altijd om vellen die kleiner zijn dan mijn bakvorm. Om dit op te lossen kan je met de deegrol het vel bijwerken tot het wel in je vorm past. Werken met veel groenten heeft sowieso als grote voordeel dat ze allemaal glutenvrij zijn.

### Wat hebben we nodig?

Ik gebruikte naast de ½ pompoen, de groenterestjes uit de frigo: ½ rode, gele en groene paprika, ¼ ajuin, ½ courgette, 1 handvol bladspinazie en kerstomaatjes.

Daarbij heb je nog nodig: 1 glutenvrije bladerdeeg, 1dl room, 100g kruidenkaas, 2 eieren en 1 eigeel, olijfolie en gedroogde erwten.

Wat het bladerdeeg betreft, koos ik voor 'millefoglie' van het merk Shär uit de diepvries.

Bij een quiche is het belangrijk dat de groenten niet te nat zijn, dus laat ze goed uitlekken nadat je ze een beetje opgestoofd hebt.

### Bereiding

- Snijd de groenten in kleine blokjes en snijd de verse spinazieblaadjes fijn.
- Warm olijfolie op in een antikleefpan op een hoog vuur. Stoof alle groenten even aan in de pan. Kruid met peper en zout.
- Laat de groentjes uitlekken op keukenpapier.
- Leg het bladerdeeg met het bakpapier in de bakvorm en druk hem goed aan, prik gaatjes met een vork en snijd de randen af.
- Leg een bakpapier over het deeg voor je de droge erwten erin giet (anders bakken de erwten in het deeg☺).
- Bak het deeg gedurende 10 minuten voor op 180°C.
- Haal het deeg uit de oven, bakpapier en erwten eruit.
- Verdeel de groentjes in de vorm.
- Meng eieren, room en kruidenkaas en giet over de groenten.
- Zet de groentenquiche in een voorverwarmde oven van 180°C.
- Na 20 min is onze quiche klaar om opgegeten te worden.

Smakelijk!

Kris