



Tomaten Courgette Quiche met Sesambodem

Ingrediënten:

2-3 personen

50gr hele havervlokken
3 eetlepels volkoren sesamzaadjes
120g volkoren speltmeel
½ theelepel bakpoeder
¾ theelepel (Keltisch) zee- of roze Himalayazout
½ theelepel vers gemalen zwarte peper
80ml water
80ml olijfolie
klontje boter om de quichevorm mee in te vetten

Voor de vulling:

100g Boursin knoflook
1 biologisch ei
1 eigeel
2 courgettes van gemiddelde grootte
circa 17-19 kerstomaten, gehalveerd
een snufje gedroogde tijm
een handvol blaadjes verse basilicum
extra olijfolie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180C. Maak de bodem eerst. Verspreid de havervlokken en sesamzaadjes op een stuk bakpapier en zet ze een minuut of 8 in de oven om te bakken. Doe hierna de havervlokken en sesamzaadjes in een keukenmachine en voeg daar de speltbloem, bakpoeder, zout en peper aan toe en maal door tot de havervlokken fijngemalen zijn. In een andere kom mix je de water en olie tot een geheel en voeg je de ingrediënten uit de keukenmachine toe tot zich een deeg heeft gevormd. Rol het deeg op een bebloemde ondergrond uit en leg het in de quichevorm. Druk het gelijkmatig met randjes over de vorm uit en zet circa 15 minuten in de oven.

Klop ondertussen het ei en het eigeel door elkaar en mix het met 75g van de Boursin. Giet dit over de bodem van de quiche. Snijd de courgettes met behulp van een dunschiller over de lengte in dunne linten en bak in een koekenpan met boter in circa 2 minuten beide kanten kort aan (lichtbruin). Leg de courgettes speels over de ei-Boursin laag van de quiche en liefhebbers van iets meer eiwit kunnen er ook 6-7 plakken parmaham bijleggen. Verspreid hierna de tomaten halfjes gelijkmatig over de quiche en verdeel de tijm over de tomatenhalfjes. Gebruik de rest van de Boursin om met een theelepeltje kleine klodders op de bovenkant te leggen. Druppel nog wat extra olijfolie over de quiche en zet nog een kleine 30 minuten in de oven tot de kazen en groenten lichtbruin zijn en de korst gaar. Iedere oven is anders, dus houd de quiche goed in de gaten. Serveer met verse basilicumblaadjes royaal over de quiche verdeeld en wat extra druppels olijfolie.

