



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Quiche "Bolognese" mit Fetakäse

- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- 1 Packung Quicheteig oder Blätterteig à 300 g, aus dem Kühlregal
- 200 g Kirschtomaten
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
- 200 g Fetakäse, gewürfelt
- 300 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- 3 Eier

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Quiche "Bolognese" mit Fetakäse

Rezept für 12 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,4 g Fett	7,6 g Kohlenhydrate	6,6 g Eiweiß	1,2 g Ballaststoffe	195 kcal
Brennwert				

Quiche "Bolognese" mit Fetakäse

1⃣ Backofen und Teig vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine Quicheform (24 cm Durchmesser) mit etwas Butter einfetten. Den Quicheteig hineinlegen und überstehende Ränder abschneiden.

2⃣ Füllung vorbereiten:

200 g Kirschtomaten und 100 g schwarze, entsteinte Oliven halbieren. Zusammen mit 200 g gewürfeltem Fetakäse gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

3⃣ Bolognesesoße kochen:

300 ml kaltes Wasser in einen Topf geben. 120 g GEFRO Sauce Bolognese einrühren, unter Rühren aufkochen und ca. 3 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, 200 ml Sahne unterrühren und etwas abkühlen lassen.

4⃣ Eier untermischen & Füllung vollenden:

3 Eier kräftig in die abgekühlte Bolognesesoße einrühren. Die Soße gleichmäßig in die Quicheform gießen, sodass alle Zutaten bedeckt sind.

5⃣ Backen & Servieren:

Die Quiche im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen. Anschließend kurz abkühlen lassen und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Die Quiche schmeckt auch hervorragend mit anderem Gemüse wie Brokkoli, Lauch oder gebratenen Auberginen.

■ **Gemüse-Tipp:** Auch Spinat, Zucchini oder Paprika passen sehr gut in die Bolognese-Quiche.

■ **Nicht vergessen:** Die Quiche lässt sich wunderbar vorbereiten und schmeckt sowohl warm als auch kalt – ideal für Buffets oder zum Mitnehmen.