



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 Lorraine mit Rucola-Salat

- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Vive la France
- 1 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- 1 TL GEFRO Salatwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 200 g Mehl
- 0,5 TL Salz
- 125 g weiche Butter
- 150 g Schinken, gekocht
- 50 g Schinken, roh
- 3 Zwiebeln
- 0,5 Bund Petersilie, fein gehackt
- 150 g Eier
- 150 g Gruyère-Käse, gerieben
- 200 ml Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Rucola-Salat
- 1 Mini Romana-Salat
- 0,5 TL Senf, mittelscharf

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Quiche Lorraine mit Rucola-Salat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 120 Minuten

Nährwerte pro Portion:

61,8 g Fett	14,2 g Kohlenhydrate	31,3 g Eiweiß	2,6 g Ballaststoffe	768
kcal Brennwert				

Quiche Lorraine mit Rucola-Salat

1▣ Teig zubereiten:

200 g Mehl in eine Schüssel geben und mit 1/2 TL Salz mischen.
125 g weiche Butter hinzufügen und alles mit ca. 3 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten.
Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.

2▣ Belag vorbereiten:

150 g gekochten Schinken und 50 g rohen Schinken in schmale Streifen schneiden.
2 Zwiebeln schälen und würfeln.
1/2 Bund Petersilie fein hacken.
4 Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit den Schinkenstreifen, 150 g geriebenem Gruyère, 200 ml Sahne, den Zwiebelwürfeln, 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung Vive la France**, 1 gepresster Knoblauchzehe und der Petersilie mischen.
Beiseitestellen.

3▣ Teig vorbacken:

Den Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
Den Teig in eine Springform (ca. 26 cm Ø) drücken und einen ca. 3 cm hohen Rand formen.
Im Ofen 10–15 Minuten vorbacken. Herausnehmen und die vorbereitete Belagmischung darauf verteilen.
Anschließend 35–45 Minuten fertig backen.

4▣ Rucola-Salat zubereiten:

80 g Rucola und 1 Mini-Romana-Salat waschen und putzen.
Aus 1 EL **GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP**, 1/2 TL Senf, 1 TL **GEFRO Salatwürze** und 2 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** ein Dressing anrühren.
1 Zwiebel würfeln und zugeben.
Den Salat mit dem Dressing vermischen.

5▣ Anrichten & Servieren:

Die Quiche etwas abkühlen lassen.
Den Salat in Schälchen anrichten und zusammen mit der lauwarmen Quiche servieren.

▣ Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Wenn es schneller gehen soll, kann statt des selbstgemachten Teigs auch ein fertiger Quicheteig verwendet werden.

▣ **Variante:** Wer es kräftiger mag, mischt zusätzlich etwas geriebenen Emmentaler unter die Füllung