



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 mit Karotten und Petersilienwurzeln

- GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 Quicheteig, fertig aus dem Kühlregal
- 500 g Karotten
- 500 g Petersilienwurzeln
- 2 Zwiebeln
- 200 g Saure Sahne, 20% Fett
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 2 mittelgroße Eier
- 80 g Allgäuer Bergkäse, gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Quiche mit Karotten und Petersilienwurzeln

Rezept für 12 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,9 g Fett	19,2 g Kohlenhydrate	7,6 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	246
kcal Brennwert				

Quiche mit Karotten und Petersilienwurzeln

1. Teig vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Quicheform mit 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** einfetten und den fertigen Quicheteig hineinlegen. Einen hohen Rand formen und den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen. Im Ofen etwa 10 Minuten vorbacken.

2. Gemüse garen:

500 g Karotten und 500 g Petersilienwurzeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. 2 Zwiebeln ebenfalls schälen und in feine Streifen schneiden. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ca. 10 Minuten andünsten.

3. Guss zubereiten:

200 g Saure Sahne (20 % Fett) mit 100 g Ziegenfrischkäse und 2 Eiern glattrühren. Mit **GEFRO Suppe** abschmecken.

4. Quiche füllen:

Das Gemüse gleichmäßig auf dem vorgebackenen Teig verteilen und mit der Eier-Sahne-Mischung übergießen. Anschließend 80 g geriebenen Allgäuer Bergkäse darüberstreuen.

5. Backen:

Die Quiche im Ofen etwa 40 Minuten backen. Nach 20 Minuten die Temperatur auf 160 °C reduzieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Auch grüner Spargel passt wunderbar in diese Quiche.

■ **Variante:** Wer Ziegenkäse zu kräftig findet, kann stattdessen milden Schafskäse verwenden.