



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

Tomaten-Quiche mit Bärlauch

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 TL GEFRO Suppe
- Butter zum Einfetten
- 1 Packung Quicheteig oder Blätterteig, à 300 g, aus dem Kühlregal
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Bund Bärlauch
- 5 mittelgroße Strauchtomaten
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 200 ml Sahne
- 3 Eier
- 80 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tomaten-Quiche mit Bärlauch

Rezept für 10 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,1 g Fett	9,3 g Kohlenhydrate	9,9 g Eiweiß	1,9 g Ballaststoffe	283 kcal
Brennwert				

Tomaten-Quiche mit Bärlauch

1. Quicheboden vorbereiten:

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

2. Gemüse vorbereiten:

2 mittelgroße Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
1 Bund Bärlauch putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden.
5 mittelgroße Tomaten vom Stielansatz befreien und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3. Zwiebel-Bärlauch-Mischung andünsten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erwärmen.
Zwiebelstreifen und Bärlauch darin kurz andünsten.

4. Quiche schichten:

100 g geriebenen Emmentaler auf dem Quicheboden verteilen.
Darauf die Zwiebel-Bärlauch-Mischung geben und die Tomatenscheiben darüber schichten.
Mit etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** bestreuen.

5. Guss zubereiten & backen:

200 ml Sahne mit 3 Eiern und 1 TL **GEFRO Suppe** kräftig verquirlen.
Die Mischung gleichmäßig über die Tomaten gießen und mit 80 g geriebenem Parmesan bestreuen.
Für ca. 30 Minuten im Ofen goldbraun backen.

6. Anrichten & Servieren:

Die fertige Quiche in Stücke schneiden und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Ersetzen Sie einen Teil der Tomaten durch grünen Spargel, den Sie vorher kurz in kochendem Salzwasser gegart haben – das sorgt für Frische und einen feinen Geschmack.

■ **Variante:** Verwenden Sie statt Emmentaler einmal Ziegenkäse für eine herzhaftere, würzigere Note.

■ **Tipp:** Ein kleiner Schuss GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« im Sahne-Ei-Guss bringt zusätzliche mediterrane Würze.

■ **Nicht vergessen:** Die Quiche schmeckt auch kalt hervorragend – ideal für Picknick oder Brunch.