



Rote Beete-Quiche

mit Hirtenkäse und Rucola



30-40Min.



2 Personen

Die Quiche sieht nicht nur fantastisch aus, sondern schmeckt auch lecker! Der Teig wird knusprig im Ofen vorgebacken, die Rote Beete wird in der Pfanne angebraten und dann mit einer cremigen Mischung aus Eiern, Fetakäse und scharfem Meerrettich bedeckt, die sich im Ofen goldgelb färbt. Dazu gibt es einen frischen Salat aus knackigem Rucola.

Was du von uns bekommst

- Frischer Meerrettich
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung Rucola
- 1 Trakaya Käse Feta Art ⁷
- 1 Rote Beete
- 1 Quicheteig ¹
- 1 Packung Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- Backgewicht (Reis oder Hülsenfrüchte)
- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- runde Quicheform
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 830.0kcal, Fett 66.4g, Eiweiß 18.1g, Kohlenhydrate 39.2g



1. Quicheteig vorbacken

Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine tiefe Quicheform mit **Teig** samt Papier auslegen, darauf eine weitere Lage Backpapier mit Backgewicht - trockene Hülsenfrüchte oder Reis - füllen und im Ofen ca. 12-15Min. vorbacken. Das Backgewicht samt Papier entfernen und den **Teig** für weitere ca. 5Min. im Ofen goldgelb backen.



4. Sauce mischen

Inzwischen in einem hohen Gefäß die **Eier**, **Crème fraîche**, **Feta**, **Meerrettich**, 1TL Salz und Pfeffer mithilfe eines Stabmixers pürieren.



2. Rote Beete raspeln

Inzwischen die **Rote Beete** schälen und mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln. **Tipp:** Da **Rote Beete** färbt, am besten mit Schürze und Handschuhen arbeiten. Den **Meerrettich** schälen und fein reiben. **Vorsicht!** Am besten am offenen Fenster oder unter dem Dunstabzug reiben.



5. Quiche backen

Die **Rote Beete** auf dem **Quicheboden** verteilen, dann die **Eiermischung** darüber gießen. **Tipp:** Über die Rückseite eines großen Löffels gießen, damit sich die **Füllung** nicht mischt. Den Ofen auf 180°C runterdrehen und **Quiche** für ca. 15-20Min. backen, bis die **Füllung** am Rand goldbraun und in der Mitte fest ist.



3. Rote Beete kochen

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl mittelhoch erwärmen und die **geriebene Rote Beete** darin ca. 5-6Min. anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Salat mischen

Die **Quiche** vor dem Anschneiden ca. 5-10Min. ruhen lassen. Inzwischen aus 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig der Wahl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein leichtes **Dressing** mischen und den **Salat** kurz vor dem Servieren damit anmachen.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**