



Blätterteig-Ziegenkäse-Quiche

mit lauwarmem Spinat-Birnen-Salat



ca. 50min



2 Personen

Heute kredenzt du deinen Liebsten ganz was Feines: In der luftigen Blätterteig-Quiche versteckst du geschmackvoll karamellisierte Zwiebeln und milden Ziegenkäse. Und auch die Beilage hat es ganz schön in sich, denn der frische Spinatsalat mit leckerer Vinaigrette lässt sich zur Feier des Tages nicht lumpen und beschert dir mit den noch warmen gebratenen Birnen ein köstliches Geschmackserlebnis. Man gönnt sich ja sonst nix!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Blätterteig ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Ziegenkäserolle ⁷
- 1 Birne
- 50g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Honig
- 2TL Butter ⁷
- ½TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backpapier
- runde Quicheform (Ø 20cm)
- Backgewicht (Reis oder Hülsenfrüchte)
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1199kcal, Fett 86.3g, Kohlenhydrate 71.1g, Eiweiß 28.4g



1. Teig vorbacken

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Blätterteig** in eine ca. 20cm große, runde Quicheform ausrollen, **überschüssigen Teig** ggf. wegschneiden. Vorhandene Lücken mit den **Teigstücken** zusammendrücken. Mit Backpapier und Reis oder trockenen Hülsenfrüchten als Backgewicht bedecken und 10-15Min. im Ofen vorbacken.



4. Quiche backen

Den vorgebackenen **Teig** aus dem Ofen nehmen, das Backpapier und Backgewicht entfernen, anschließend die **Zwiebeln** und den **Käse** gleichmäßig darauf verteilen. Den **Teig** mit der **Ei-Mischung** füllen und im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Füllung** gestockt ist. Die **Quiche** ca. 5Min. auskühlen lassen.



2. Zwiebeln karamellisieren

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 7-8Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. 1EL Balsamicoessig und 1EL Honig einrühren und die **Zwiebeln** bei niedriger Hitze ca. 1Min. klebrig karamellisieren. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Birnen anbraten

Inzwischen die **Birne** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pfanne auswischen und 2TL Butter bei mittlerer Hitze darin erwärmen, dann die **Birnen** zugeben und auf beiden Seiten ca. 3Min. goldbraun anbraten. 1TL Honig zugeben und ca. 1Min. erwärmen.



3. Füllung vorbereiten

Die **Eier** mit der **Crème fraîche** verquirlen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Ziegenkäse** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden.



6. Salat zubereiten

2TL Olivenöl und 1-2TL Balsamicoessig mit 1/2TL Senf verrühren und mit Salz abschmecken. Das **Dressing** mit den **Birnen** und dem **Spinat** zu einem **Salat** vermengen. Die **Quiche** in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem **Salat** servieren.