



Blätterteig-Feta-Quiche

mit lauwarmem Spinat-Birnen-Salat



ca. 50min



3-4 Personen

Heute kredenzt du deinen Liebsten ganz was Feines: In der luftigen Blätterteig-Quiche versteckst du geschmackvoll karamellisierte Zwiebeln und milden Fetakäse. 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
- 3 rote Zwiebeln
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 200g Feta ⁷
- 2 Birnen
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- ca. 3EL Honig
- 1EL Butter ⁷
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backpapier
- runde Quicheform (Ø 26cm)
- 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.

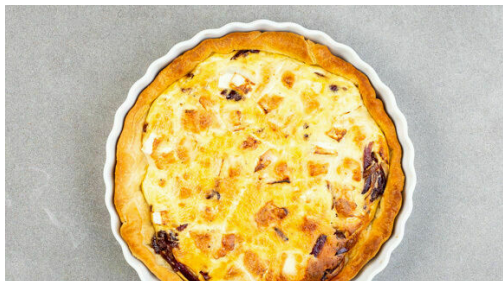
Nährwertangaben pro Portion

Energie 895kcal, Fett 68.9g, Kohlenhydrate 44.3g, Eiweiß 20.9g



1. Teig vorbacken

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Blätterteig** in eine ca. 26cm 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 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 7-8Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. 2EL Balsamicoessig und 2EL Honig einrühren und die **Zwiebeln** bei niedriger Hitze ca. 1Min. klebrig karamellisieren. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Birnen anbraten

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



3. Füllung vorbereiten

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



6. Salat zubereiten

1EL Olivenöl und 1EL Balsamicoessig mit 1TL 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.