



Blätterteig-Feta-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 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!

- 1 Packung Blätterteig ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 100g Feta ⁷
- 1 Birne
- 100g Babyspinat

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

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

Energie 1216kcal, Fett 90.2g,
Kohlenhydrate 70.0g, Eiweiß 25.4g



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** füllen und die **Teigränder** zusammendrücken. Mit Backpapier und Reis oder trockenen Hülsenfrüchten als Backgewicht bedecken und 10-15Min. im Ofen vorbacken.

A top-down view of a round, light-colored ceramic bowl with a dark brown rim. The bowl is filled with a mixture of sautéed ingredients. There are several thick, curved slices of onion that have turned a deep purple-brown color. Interspersed among the onions are pieces of mushrooms, some showing their gills. The entire mixture is coated in a dark, thick, and glossy sauce. The bowl sits on a light gray, textured surface.

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.



A top-down view of a glass bowl containing a smooth, yellow dressing, likely ranch or a similar creamy sauce. To the right of the bowl, on a white cutting board, are several small, cubed pieces of white cheese, possibly feta or mozzarella. The entire scene is set against a dark, textured background.

2TL Olivenöl und 1½TL Balsamicoessig mit ½TL Senf verrühren und mit Salz abschmecken. Das **Dressing** mit den **Birnen** und der **½ des Spinats** zu einem **Salat** vermengen. Die **Quiche** in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem **Salat** servieren.