



Quiche mit Bio-Rinderhack und Käse

fruchtig-fein mit Birne, Lauch und Spinat



ca. 40min



4 Portionen

Mit Quiche lassen sich viele Wünsche erfüllen: Herzhaft, fruchtig, cremig, knusprig und zum Wohlfühlen soll es sein? Kein Problem, schaffen wir locker. Unsere Köchin Natalie hat sich eine Version ausgedacht, bei der alle Sinne genießen dürfen. Zum kleinen Leckerwunder mit saftigem Bio-Rinderhackfleisch, eleganter Birne und viel Gemüse servierst du frischen Spinatsalat. So leicht werden Wünsche wahr!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Becher Crème fraîche³
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Birne
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt³
- 1 Pck. Blätterteig²
- 250g Rinderhackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- runde Quicheform
- große Pfanne
- Schneebesen
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1021kcal, Fett 77.8g, Kohlenhydrate 39.5g, Eiweiß 38.3g



1. Hackfleisch braten

Der Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Dann den **Lauch** hinzufügen und 1–2Min. mitbraten. Die **½ des Spinats** unterheben und ca. 1Min. mitbraten, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.



4. Quiche backen

Die **Teig** mit dem Papier nach unten ausrollen und in eine große Quicheform legen, den überstehenden Rand abschneiden. Den **Teigboden** mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die **Quiche** mit der **Hackfleischmasse** füllen und 25–30Min. im Ofen backen, bis der Rand knusprig und die **Füllung** goldbraun und gestockt ist. Vor dem Anschneiden ca. 5Min. ruhen lassen.



2. Creme vorbereiten

Die **Crème fraîche** mit 1 Ei und 75ml Wasser verquirlen. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und die **Gewürzmischung** unterrühren.



3. Füllung fertigstellen

Die **Birne**, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den **Käse** fein hacken und mit den **Birnen** und der **Creme** unter das **Hackfleisch** mengen.



5. Dressing anrühren

Aus 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1EL Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren.



6. Anrichten und servieren

Den **übrigen Spinat** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Quiche** nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Salat** servieren.