



Quiche mit Bio-Rinderhack und Käse

fruchtig-fein mit Birne, Lauch und Spinat



ca. 40min



3 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
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Becher Crème fraîche³
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Birne
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt³
- 1 Pck. Blätterteig²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- runde Quicheform
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 849kcal, Fett 59.1g, Kohlenhydrate 47.8g, Eiweiß 28.8g



1. Hackfleisch braten




Der Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**



2. Creme vorbereiten

Die **Crème fraîche** mit 1 Ei und 50ml Wasser verquirlen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und die **½ der Gewürzmischung** unterrühren.



5. Dressing anrühren

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



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.



6. Anrichten und servieren

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