



Rote-Bete-Quiche mit Fetacreme

dazu Rucolasalat



30-40min



2 Personen

Eine elegante Quiche, die nicht nur optisch überzeugt: Der Teig wird knusprig vorgebacken und anschließend mit gebratener Rote Bete und einer feinen Feta-Meerrettich-Creme bedeckt, die sich im Ofen goldgelb färbt. Der würzige Rucolasalat ist die perfekte Ergänzung. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Quicheteig 1
- 1 Rote Bete
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 Packung Fetakäse 7
- 1 Becher Crème fraîche 7
- 2 Bio-Eier 3
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- runde Quicheform
- Backpapier
- Backgewicht (Reis oder Hülsenfrüchte)
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäl器
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1139kcal, Fett 82.7g, Kohlenhydrate 68.2g, Eiweiß 26.6g



1. Teig vorbacken

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Teig** mit dem Papier nach unten ausrollen und in eine runde Quicheform legen, überstehenden **Teig** ggf. abschneiden. Den **Teig** mit Backpapier und ungekochtem Reis oder Hülsenfrüchten belegen und 12-15Min. im Ofen vorbacken. Dann das Backgewicht samt Papier entfernen und den **Teig** noch ca. 5Min. im Ofen backen.



4. Fetacreme zubereiten

Den **Feta** mit der **Crème fraîche**, den **Eiern**, dem **Meerrettich**, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer cremig pürieren.



2. Rote Bete reiben

Inzwischen die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Den **Meerrettich** schälen und – am besten am offenen Fenster oder unter dem Dunstabzug – fein reiben.



5. Quiche backen

Die **Rote Bete** auf dem **Teigboden** verteilen und mit der **Fetacreme** begießen. **Tipp:** Über die Rückseite eines großen Löffels gießen, damit sich die **Füllung** nicht mischt. Die Temperatur des Ofens auf 180°C (160°C Umluft) reduzieren und die **Quiche** 15-20Min. backen, bis die **Füllung** am Rand goldbraun und in der Mitte fest ist.



3. Rote Bete garen

Die **Rote Bete** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Salat zubereiten

Die **Quiche** vor dem Anschneiden 5-10Min. ruhen lassen. Währenddessen aus je 1EL Olivenöl und Essig sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit dem **Rucola** vermengen. Die **Quiche** mit dem **Rucolasalat** servieren.