



Feta-Oliven-Quiche

mit getrockneten Tomaten und Tomatensalsa



30-40min



3-4 Personen

Diese Quiche war der Hit in unserer Testküche - nicht viel Aufwand und soooo, soooo lecker! Die cremige Eirmischung mit Fetakäse, getrockneten Tomaten, kräftig-aromatischen Oliven und einem Hauch würzigen Thymian schmeckt auf der Zunge eindeutig nach Sonne! Mit frischer Tomatensalsa und Basilikum garniert ist dieses Genießerstück eine wahrhaft runde Angelegenheit und fast schon wie ein kleiner Sommerurlaub ...

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Quicheteig ¹
- 2 Packungen grüne Oliven
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 20g Thymian & Basilikum
- 100g Fetakäse ⁷
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 4 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Balsamicoessig ¹⁷
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Backpapier
- runde Quicheform
- Backgewicht (Reis oder Hülsenfrüchte)

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 693kcal, Fett 52.0g, Kohlenhydrate 36.7g, Eiweiß 17.9g



1. Teig vorbacken

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Quicheteig** mit dem Papier nach unten in eine ca. 26cm große, runde Tarteform legen, überschüssigen Teig ggf. wegschneiden. Mit Backpapier und trockenen Hülsenfrüchten oder Reis als Backgewicht bedecken und 10–15Min. im Ofen vorbacken.



4. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** fein würfeln. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden.



2. Füllung zubereiten

Die **Oliven** und die **getrockneten Tomaten** ggf. abtropfen lassen und fein schneiden. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen. Den **Feta** fein zerkrümeln. Die **Eier** mit einer Gabel verquirlen, mit der **Crème fraîche** und dem **Feta** verrühren. Die **Oliven**, die **Tomaten** und den **Thymian** untermengen und die **Füllung** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Salsa mischen

Die **Tomatenwürfel** und die **Lauchzwiebeln** mit 1EL Olivenöl und 1EL Balsamicoessig vermengen, die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Quiche backen

Die Form mit dem fertig vorgebackenen **Teig** aus dem Ofen nehmen und das Backpapier samt Backgewicht entfernen. Die **Füllung** eingießen und glatt streichen. Die **Quiche** auf der mittleren Schiene 20–30Min. backen, bis die **Füllung** gestockt und an der Oberfläche goldbraun ist. Im Anschluss ca. 5Min. abkühlen lassen, damit die **Füllung** etwas aushärtet.



6. Salsa fertigstellen

Die **Basilikumblätter** erst kurz vor dem Servieren unter die **Salsa** mischen und die **Quiche** mit der **Salsa** servieren.