



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 30  
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

## Sommerliche Brokkoli-Porree-Quiche

mit erfrischendem Gurkensalat

Das Geheimnis einer Quiche ... ist gar keins und Du wirst sehen, dass (fast) nichts schief gehen kann. Du kannst nicht nur ein leckeres Essen genießen, sondern Dich über wertvolle Inhaltsstoffe aus Kreuzblütlergemüse (Brokkoli) freuen, denn Du hast etwas für Deine Gesundheit getan. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 3



Quiche-Teig



Brokkoli



Porree



Milch



Schmand



Emmentaler



Schalotte



Gurke



Dill

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Quiche-Teig 1) 15)	1	2
Brokkoli	250 g	500 g
Porree	1	2
Milch 7) ⊕	125 ml	250 ml
Schmand 7) ⊕	100 g	200 g
Cheddar, gerieben 7) ⊕	50 g	100 g
Schalotte	1	2
Gurke	1	2
Dill	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
15) Kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 901 kcal  
Kohlenhydrate: 63 g  
Fett: 57 g, Eiweiß: 30 g  
Ballaststoffe: 8 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Butter, Olivenöl, 2 Eier, Senf, Salz, Pfeffer, (Weißwein-)Essig

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

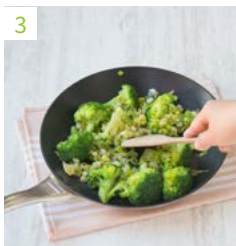
Backofen, runde Tarte-/Auflaufform, Alufolie, große Pfanne mit Deckel, Küchenpapier, Gemüsehobel



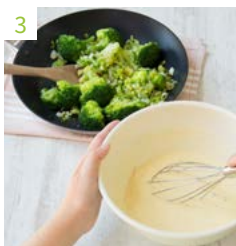
**1** Backofen auf 180 °C/200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Quiche-Teig** in eine leicht gefettete Tarte- oder Auflaufform geben. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Alufolie (glänzende Seite nach unten) bedecken und ca. 10 Min. blindbacken (= ohne Füllung). Anschließend Alufolie entfernen und Teig ca. 5 Min. weiterbacken. Form aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.



**2** **Brokkoli** waschen und in Röschen teilen. **Porree** längs halbieren, waschen, Enden entfernen, den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden.



**3** Eine große beschichtete Pfanne zur Hälfte mit Wasser füllen und dieses zum Kochen bringen. **Brokkoli** zugeben und 2–3 Min. kochen. Dann durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, gründlich trockentupfen und in eine Schüssel geben. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, 1 TL **Olivenöl** und 1 TL **Butter** erwärmen. **Porree** zugeben und zugedeckt 5–8 Min. weich garen. Danach mit dem **Brokkoli** vermischen.



**4** In einer großen Schüssel 2 **Eier** verquirlen, mit 125 ml **Milch**, **Schmand**, **Cheddar** und 1 TL **Senf** vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Brokkoli** und **Porree** unterheben. Füllung auf dem vorgebackenen **Teigboden** verteilen. Im Backofen in 20–25 Min. fertig garen.

**5** **Schalotte** abziehen und fein würfeln. **Gurke** waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. **Dill** waschen, trockenschütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Anschließend in einer kleinen Schüssel ½ EL **Olivenöl**, 2 TL **Essig** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. **Gurken**, **Dillspitzen** und **Schalottenwürfel** unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

**6** **Quiche** aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden, auf Tellern verteilen und mit **Gurkensalat** genießen!