



# Kartoffel-Zucchini-Quiche

mit Feta-Rand und buntem Salat



## HELLO FETA

Wusstest Du, dass nur Feta, der wirklich aus Griechenland kommt und dort aus Schafs- und Ziegenmilch hergestellt wird, als Feta bezeichnet werden darf?



Quicheteig



Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Feta



Petersilie



Paprikapulver



Knoblauchzehe



Zitrone



Crème fraîche



Salatherz



Tomate

35 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

Käse im Rand! Eigentlich braucht diese Gemüsequiche keine weitere Beschreibung, damit Dir das Wasser bereits beim Lesen im Mund zusammenläuft. Richtig unwiderstehlich wird diese Version einer Gemüsequiche durch den herzhaften Belag und den erfrischenden Salat – Ran(d) an den Backofen und aufs Schlemmen freuen. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüseriebe**, **2 große Schüsseln**, **Backblech**, **Knoblauchpresse**. Entdecke die **Kartoffel-Zucchini-Quiche**.



**1 FÜR DIE QUICHE-FÜLLUNG**  
**Kartoffeln** schälen und grob reiben. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** ebenfalls grob reiben. In einer großen Schüssel **Kartoffel-** und **Zuchiniraspel** mischen, leicht **salzen** und 5 Min. ziehen lassen.



**2 WÄHRENDEDESSEN**  
**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Feta** mit den Händen in kleine Stücke brechen. **Knoblauch** abziehen. Schale der **Zitrone** fein abreiben und **Zitrone** entsaften. Überschüssiges Flüssigkeit aus der **Kartoffel-Zucchini-Mischung** pressen.



**3 QUICHE ZUBEREITEN**  
**Quicheteig** auf ein Backblech legen (das Backpapier vom Quicheteig kannst Du nutzen und benötigst kein zusätzliches Backpapier). **Knoblauch** zu den **Raspeln** pressen. Außerdem **Crème fraîche**, **Paprikapulver**, etwas **Zitronenschale** zugeben, und alles vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Mischung** mittig auf dem Teig verteilen. **Feta** auf den äußeren Rand streuen und Rand umklappen. **Quiche** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen.



**4 IN DER ZWISCHENZEIT**  
**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und in **Salathälften** in mundgerechte Streifen schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln.



**5 SALATDRESSING VORBEREITEN**  
Blätter der **Petersilie** abzupfen und hacken. In einer großen Schüssel ½ der gehackten **Petersilie** mit ½ EL [1 EL] **Zitronensaft**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, 1 Prise **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren.

★ **TIPP:** Wenn Du noch Zeit übrig hast, bis die **Quiche** fertig gebacken ist, kannst Du ja schon mal die Küche aufräumen.



**6 ZUM SCHLUSS**  
**Quiche** aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen. **Salatstreifen** und **Tomatenspalten** unter das **Dressing** heben. **Kartoffel-Zucchini-Quiche** mit der restlichen **Petersilie** bestreuen, in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem **Salat** genießen.

*Guten Appetit!*

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
mehlig. Kartoffeln	400 g	800 g
Zucchini <b>ES</b>	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	1	2
Feta <b>7)</b>	125 g	250 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2
Zitrone <b>ES</b>	½ ☞	1
Quicheteig <b>1)</b>	1 Rolle	2 Rollen
Crème fraîche <b>7)</b>	75 g ☞	150 g
edelsüßes Paprikapulver <b>15)</b>	2 g	4 g
Salatherz	1	2
Tomate <b>ES</b>	1	2
Petersilie	10 g	20 g

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Zucker\*

\* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	612 kJ/147 kcal	4777 kJ/1144 kcal
Fett	8 g	64 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	36 g
Kohlenhydrate	14 g	107 g
- davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	4 g	29 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0 g	3 g

### ALLERGENE

**1)** Gluten **7)** Lactose  
**15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

**DE:** Deutschland, **ES:** Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at