



Vegetarische Quiche mit Ricotta,

Zucchini, Spitzpaprika, Chili und Basilikumtopping




HELLO BASILIKUMPASTE

Perfekt für heiße Sommertage:
Unsere aromatische Basilikumpaste
sorgt im Handumdrehen für mediterrane
Urlaubsgefühle auf Deinem Teller!



-  Quiche- & Tarteteig
-  Ei
-  Ricotta
-  roter Spitzpaprika
-  Tomatenmark
-  Gewürzmischung "HelloMediterraneo"
-  Frühlingszwiebel
-  Zucchini
-  Hartkäse ital. Art
-  Basilikumpaste
-  Tomate
-  Knoblauchzehe
-  Speisestärke
-  roter Chili

 45 Minuten

 Stufe 2

 Veggie

Hast Du schon einmal eine Quiche probiert? Das französische Gericht stammt ursprünglich aus dem Raum Lothringen. Der dortige Name des Gerichts, „Kichel“ beziehungsweise „Kuechel“ leitet sich vom deutschen Wort „Kuchen“ ab. In unserer Variante sorgen wir mit jeder Menge mediterraner Gewürze und buntem Gemüse für reichlich Abwechslung und obendrein **Ballaststoffe**, die Dich lange satt machen sollen. Lass es Dir schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du eine **Auflaufform**, **1 große Schüssel**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier**, ein **Backblech** und eine **Gemüsereibe**.



1 FÜLLUNG VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Knoblauch abziehen. **Chili** fein hacken. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

In eine große Schüssel die **Hälfte** des **Knoblauchs** pressen. **Eier**, **Ricotta**, **Gewürzmischung**, **Speisestärke**, gehackten **Chili (scharf!)** und **Frühlingszwiebelringe** vermischen. **Füllung** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Tomate halbernen, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Hartkäse grob reiben.



2 QUICHE BACKEN

Auflaufform mit **Quicheteig** auslegen.

Boden mit **Tomatenmark** bestreichen, leicht **salzen*** und **Füllung** hineingeben.

Quiche im Backofen für 30 – 40 Min. backen.



5 QUICHE BELEGEN

Quiche mit gebackenem **Gemüse** und **Tomatenscheiben** belegen.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Roten Spitzpaprika** halbieren, Strunk und Kerne entfernen und **Paprika** in je 4 Stücke schneiden.

Beides mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, restlichen **Knoblauch** dazu pressen, mit **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Gemüse im Backofen für 15 – 20 Min backen.



6 ANRICHTEN

Quiche mit **Basilikumpaste** beträufeln und mit geriebenen **Hartkäse** bestreuen.

Portionieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	2	2
roter Chili NL ES	1	1½ ☉	2
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Ei 2)	2	3	4
Ricotta 1) 2) 5)	250 g	350 g	500 g
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	2 g	4 g	4 g
Speisestärke	16 g	24 g	32 g
Quiche- & Tarteteig 1)	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g ☉	140 g
Zucchini BE PL	1	1 (groß)	2
roter Spitzpaprika NL PL	1	2	2
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Tomate NL PL	1	1 (groß)	2
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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. 650 g)
Brennwert	835 kJ/200 kcal	5351 kJ/1279 kcal
Fett	10 g	64 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	25 g
Kohlenhydrate	21 g	136 g
- davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	6 g	36 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!