



# 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

- 15 [20|20] Min.
- 35 [40|40] Min.
- Stufe 2
- Thermomix kocht
- 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. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du eine **Auflaufform** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 FÜLLUNG VORBEREITEN

**Knoblauch** abziehen. **Chili** längs halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** und **Chilistücke** (**scharf!**) in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Ei**, **Ricotta**, **Gewürzmischung**, **Speisestärke**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **40 Sek./Stufe 5** schaumig aufschlagen.



## 4 GEMÜSE GAREN

**Spitzpaprika** halbieren, Strunk und Kerne entfernen, **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Zucchini** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und zugeben.

Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Olivenöl\*** würzen, mischen und im Varoma-Behälter verteilen, sodass genügend Garschlitz freibleiben. Varoma verschließen, aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen die **Tomaten** vorbereiten.

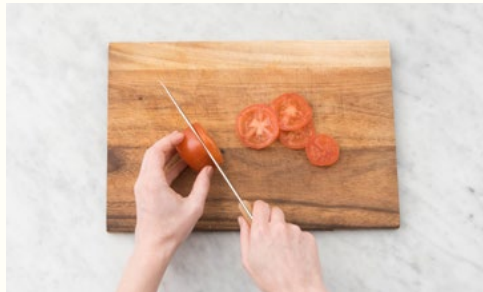


## 2 QUICHE BACKEN

Auflaufform mit **Quicheteig** auslegen.

Boden mit **Tomatenmark** bestreichen, leicht **salzen\*** und **Frühlingszwiebelringe** und **Füllung** aus dem Mixtopf hineingeben.

**Quiche** im Backofen für 30 – 40 Min. backen.



## 5 TOMATEN SCHNEIDEN

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

Varoma abnehmen und öffnen.



## 3 HARTKÄSE ZERKLEINERN

Mixtopf spülen und trocknen.

**Hartkäse** halbieren, in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**400 g Wasser\*** in den Mixtopf geben.



## 6 QUICHE FERTIG STELLEN

**Quiche** mit **Varomagemüse** und **Tomatenscheiben** belegen.

**Zucchini-Paprika-Gemüse** auf die **Quiche** geben und mit **Tomatenscheiben** belegen.

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

Portionieren und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
roter Chili <b>NL   ES</b>	1	1½ ☉	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Ei <b>2)</b>	2	3	4
Ricotta <b>1) 2) 5)</b>	250 g	375 g ☉	500 g
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	2 g	4 g	4 g
Speisestärke	16 g	24 g	32 g
Quiche- & Tarteteig <b>1)</b>	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g ☉	140 g
Zucchini <b>BE   PL</b>	1	1 (groß)	2
roter Spitzpaprika <b>NL   PL</b>	1	2	2
Hartkäse ital. Art <b>2) 5)</b>	20 g	40 g	40 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Tomate <b>NL   PL</b>	1	1 (groß)	2
Wasser*		400 g	
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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

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 Diätbegleitern in der Verpackung auf der Zutatenliste (EPA 0129012).

f i y p #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!*