



# DINKEL-BLÄTTERTEIG-QUICHE

mit roten Linsen und Karotten



## HELLO FRÜHLINGSZWIEBEL

Die leckere Frühlingszwiebel gehört wie ihre große Schwester, die Gemüsezwiebel, zu der Familie der Lauchgewächse.



Dinkel-Blätterteig



rote Linsen



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Karotte



Frischkäse



geschälte Erbsen



Balsamico-Essig



25 min.



25 min.



Stufe 2



Thermomix kocht



Veggie

Heute gibt es eine bunte Quiche à la HelloFresh. Belegt mit knackiger Karotte, würzigen Frühlingszwiebeln und frischen Erbsen, sorgt dieser farbenfrohe Leckerbissen für gute Laune in Deiner Küche. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

# LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du zum Kochen außerdem ein **Backblech**. Entdecke die **Dinkel-Blätterteig-Quiche mit roten Linsen und Karotten**.



**1 BLÄTTERTEIG VORBEREITEN**  
**Dinkel-Blätterteig** auf einem Backblech ausrollen, Ränder ca. ½ cm einrollen und **Teig** mit einer Gabel einige Male einstechen. (Du brauchst kein zusätzliches Backpapier, verwende einfach das mit dem Teig mitgelieferte.) Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 Min. backen.



**2 LINSEN VORBEREITEN**  
**Linse**n durch den Gareinsatz abgießen. 300 g **Wasser**, ½ TL **Salz** und **Linse**n in den Mixtopf geben und **12 Min./95 °C/☞/Stufe 2** garen.



**3 IN DER ZWISCHENZEIT**  
**Zwiebel** abziehen und halbieren. **Knoblauch** abziehen. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Karotte** schälen und grob zerkleinern. **Linse**n durch den Gareinsatz abgießen.



**4 GEMÜSE DÜNSTEN**  
**Knoblauch** und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g **Öl** und **weiße Frühlingszwiebelringe** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. **Karotte** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



**5 UNTERHEBEN**  
**Frischkäse** und **Erbsen** zugeben und **4 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen. **Balsamico-Essig**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** und die **Linse**n mithilfe des Spatels unterheben.



**6 ZUM SCHLUSS**  
**Blätterteig** nach der Backzeit aus dem Backofen nehmen und mit dem **Gemüse** bestreichen. **Quiche** in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

# 2 PERSONEN ZUTATEN

Dinkel-Blätterteig 1) 3)	1 Rolle
rote Linse 15)	50 g
rote Zwiebel DE	1
Knoblauchzehe ES	1
Frühlingszwiebel IT	1
Karotte DE	1
Frischkäse 7)	75 g
geschälte Erbsen	200 g
Balsamico-Essig 1) 3)	12 ml
Salz*, Öl*, Pfeffer*	

\* 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. 400 g)
Brennwert	850 kJ/204 kcal	3565 kJ/854 kcal
Fett	10 g	43 g
- davon ges. Fettsäuren	6 g	23 g
Kohlenhydrate	21 g	87 g
- davon Zucker	3 g	11 g
Eiweiß	7 g	29 g
Ballaststoffe	3 g	11 g
Salz	0 g	1 g

## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Ei 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, IT: Italien

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



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

## GUTEN APPETIT!

