



# 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



25 min.



35 min.



Stufe 2



Thermomix kocht



Veggie



Neuentdeckung

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. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du zum Kochen außerdem eine **Gemüsereibe**, ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel**, **2 große Schüsseln** und eine **Saftpresse**. Entdecke die **Kartoffel-Zucchini-Quiche**.



## 1 FÜR DIE QUICHE-FÜLLUNG

**Kartoffeln** schälen und in grobe Stücke schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** ebenfalls in grobe Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Zitronenschale** fein abreiben und Saft auspressen. **Petersilienblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.



## 4 IN DER ZWISCHENZEIT

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und in **Salathälften** in mundgerechte Streifen schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln. Mixtopf spülen und trocknen.



## 2 GEMÜSE ZERKLEINERN

**Kartoffelstücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. **Zucchini** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Kartoffeln** und 2 Prisen **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermengen. 5 Min. ziehen lassen. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Feta** in Stücke brechen. Überschüssiges Wasser der **Kartoffel-Zucchini-Mischung** durch den Gareinsatz abgießen und auspressen.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

**Zitronensaft, Zitronenabrieb**, 20 g **Olivenöl**, 25 g Wasser, 1 Prise **Salz, Pfeffer** und **Zucker** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** verrühren und in eine große Schüssel umfüllen. **Salat** und **Tomaten** vorsichtig mit dem Spatel unterheben.



## 3 QUICHE BELEGEN

**Quicheteig** auf das Backblech legen. **Crème fraîche, Paprikapulver**, etwas **Zitronenschale**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** in die Schüssel zu der **Zucchini-Kartoffel-Mischung** geben und mithilfe des Spatels kräftig verrühren. **Mischung** auf dem **Quicheteig** verteilen. **Feta** auf den äußeren Rand streuen und Rand umklappen. **Quiche** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen.



## 6 ANRICHTEN

**Quiche** aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen. **Kartoffel-Zucchini-Quiche** mit der **Petersilie** bestreuen, in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem **Salat** genießen.

*Guten Appetit!*

# 2 PERSONEN ZUTATEN

Quicheteig 1)	1 Rolle
Zucchini ES	1
mehlig. Kartoffeln	400 g
Frühlingszwiebel DE	1
Feta 7)	125 g
Petersilie	10 g
edelsüßes Paprikapulver 15)	2 g
Knoblauchzehe ES	1
Zitrone ES	½ ☞
Crème fraîche 7)	75 g ☞
Salatherz	1
Tomate ES	1

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

\* 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. 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