



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Quiche Lorraine mit Rucola-Salat

- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Vive la France
- 1 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- 1 TL GEFRO Salatwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 200 g Mehl
- 0,5 TL Salz
- 125 g weiche Butter
- 150 g Schinken, gekocht
- 50 g Schinken, roh
- 3 Zwiebeln
- 0,5 Bund Petersilie, fein gehackt
- 150 g Eier
- 150 g Gruyère-Käse, gerieben
- 200 ml Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Rucola-Salat
- 1 Mini Romana-Salat
- 0,5 TL Senf, mittelscharf

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Quiche Lorraine mit Rucola-Salat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 120 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

61,8 g Fett	14,2 g Kohlenhydrate	31,3 g Eiweiß	2,6 g Ballaststoffe	768 kcal
Brennwert				

**Quiche Lorraine mit Rucola-Salat:** 200 g Mehl in eine Schüssel geben und 1/2 TL Salz gut untermischen. Nun 125 g weiche Butter dazugeben und mit ca. 3 EL Wasser von Hand zu einem Teig kneten. Den Teig an einem kühlen Ort ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Für den Belag 150 g gekochten Schinken und 50 g rohen Schinken in kurze, schmale Streifen schneiden. 2 Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden, 1/2 Bund Petersilie abzupfen und fein hacken.

4 Eier in einer Schüssel aufschlagen. Die Schinkenstreifen, 150 g geriebenen Gruyère-Käse, 200 ml Sahne, die Zwiebelwürfel, 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung Vive la France**, 1 gepresste Knoblauchzehe und die fein gehackte Petersilie zugeben. Alles gut mischen und zur Seite stellen.

Den Backofen auf 160 °C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig in einer Springform mit ca. 26 cm Durchmesser mit den Händen flach drücken und dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Nun den Teig im Ofen ca. 10 - 15 Minuten vorbacken. Dann aus dem Ofen nehmen, die Belagmischung auf den vorgebackenen Teig geben und im Ofen ca. 35 - 45 Minuten fertig backen.

In der Zwischenzeit 80 g Rucola-Salat und 1 Mini Romana-Salat waschen und putzen. Mit 1 EL **GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP**, 1/2 TL mittelscharfem Senf, 1 TL **GEFRO Salatwürze** und 2 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** ein Dressing anrühren. 1 Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, zum Dressing geben und alles mit dem Salat gut vermischen.

Die fertig gebackene Quiche etwas abkühlen lassen, den Salat in Portionsschälchen anrichten und mit der lauwarmen Quiche servieren.

**Tipp:** Wenn es schneller gehen soll, können Sie auch einen fertigen Quicheteig verwenden.