



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 "Bolognese" mit Fetakäse

- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- 1 Packung Quicheteig oder Blätterteig à 300 g, aus dem Kühlregal
- 200 g Kirschtomaten
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
- 200 g Fetakäse, gewürfelt
- 300 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- 3 Eier

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

## Quiche "Bolognese" mit Fetakäse

Rezept für 12 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,4 g Fett	7,6 g Kohlenhydrate	6,6 g Eiweiß	1,2 g Ballaststoffe	195 kcal Brennwert
-------------	---------------------	--------------	---------------------	--------------------

**Quiche "Bolognese" mit Fetakäse** Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eine Quicheform mit einem Durchmesser von 24 cm mit etwas Butter einfetten. Die Form mit dem Quicheteig auslegen und die überstehenden Ränder abschneiden. 200 g Kirschtomaten und 100 g schwarze, entsteinte Oliven halbieren und mit 200 g gewürfeltem Fetakäse auf dem Teig verteilen.

Einen Topf mit 300 ml kaltem Wasser füllen. 120 g **GEFRO Sauce Bolognese** einrühren, unter ständigem Rühren aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Bolognese vom Herd nehmen und 200 ml Sahne einrühren. Die Soße etwas abkühlen lassen, 3 Eier kräftig unterrühren und die Soße in die Quicheform gießen.

Für etwa 30 Minuten in den Ofen geben. Die fertige Quiche sofort servieren.

**Tipp:** Bei der Zubereitung der Quiche ist Ihrer Phantasie keine Grenze gesetzt. Ob Brokkoli, Lauch oder angebratene Auberginen - es eignet sich fast jedes Gemüse für die Füllung.