Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

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 ml Sahne
- 200 g Mehl
- 150 g Schinken, gekocht
- 150 g Gruyére-Käse, gerieben
- 125 g weiche Butter
- 50 g Schinken, roh
- 4 Eier
- 3 Zwiebeln
- 0,5 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Knoblauchzehe
- 80 g Rucola-Salat
- 1 Mini Romana-Salat
- 0,5 TL Senf, mittelscharf
- 0,5 TL Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter 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

1 Teig zubereiten:

200 g Mehl in eine Schüssel geben und mit 1/2 TL Salz mischen.

125 g weiche Butter hinzufügen und alles mit ca. 3 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.

2 Belag vorbereiten:

150 g gekochten Schinken und 50 g rohen Schinken in schmale Streifen schneiden.

2 Zwiebeln schälen und würfeln.

1/2 Bund Petersilie fein hacken.

4 Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit den Schinkenstreifen, 150 g geriebenem Gruyère, 200 ml Sahne, den Zwiebelwürfeln, 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Vive la France, 1 gepresster Knoblauchzehe und der Petersilie mischen.

Beiseitestellen.

3 Teig vorbacken:

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

Den Teig in eine Springform (ca. 26 cm Ø) drücken und einen ca. 3 cm hohen Rand formen.

Im Ofen 10-15 Minuten vorbacken. Herausnehmen und die vorbereitete Belagmischung darauf verteilen.

Anschließend 35-45 Minuten fertig backen.

4 **Rucola-Salat zubereiten:**

80 g Rucola und 1 Mini-Romana-Salat waschen und putzen.

Aus 1 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP, 1/2 TL Senf, 1 TL GEFRO Salatwürze und 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl ein Dressing anrühren.

1 Zwiebel würfeln und zugeben.

Den Salat mit dem Dressing vermischen.

5 **Anrichten & Servieren:**

Die Quiche etwas abkühlen lassen.

Den Salat in Schälchen anrichten und zusammen mit der lauwarmen Quiche servieren.

> **Tipps & Varianten**
> Tipp: Wenn es schneller gehen soll, kann statt des selbstgemachten Teigs auch ein fertiger Quicheteig verwendet werden.
> Variante: Wer es kräftiger mag, mischt zusätzlich etwas geriebenen Emmentaler unter die Füllung