



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Tomaten-Quiche mit Bärlauch

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 TL GEFRO Suppe
- 1 Packung Quicheteig oder Blätterteig, à 300 g, aus dem Kühlregal
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 200 ml Sahne
- 80 g Parmesan, frisch gerieben
- 5 mittelgroße Strauchtomaten
- 3 Eier
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Bund Bärlauch
- Butter zum Einfetten

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Tomaten-Quiche mit Bärlauch

Rezept für 10 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,1 g Fett 9,3 g Kohlenhydrate 9,9 g Eiweiß 1,9 g Ballaststoffe  
283 kcal Brennwert

### 1 Quicheboden vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine Quicheform (24 cm Ø) mit etwas Butter einfetten. Den Quicheteig hineinlegen und überstehende Ränder abschneiden.

### 2 Gemüse vorbereiten:

2 mittelgroße Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 Bund Bärlauch putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

5 mittelgroße Tomaten vom Stielansatz befreien und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

### 3 Zwiebel-Bärlauch-Mischung andünsten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erwärmen.

Zwiebelstreifen und Bärlauch darin kurz andünsten.

### 4 Quiche schichten:

100 g geriebenen Emmentaler auf dem Quicheboden verteilen.

Darauf die Zwiebel-Bärlauch-Mischung geben und die Tomatenscheiben darüber schichten.

Mit etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer bestreuen.

### 5 Guss zubereiten & backen:

200 ml Sahne mit 3 Eiern und 1 TL GEFRO Suppe kräftig verquirlen.

Die Mischung gleichmäßig über die Tomaten gießen und mit 80 g geriebenem Parmesan bestreuen.

Für ca. 30 Minuten im Ofen goldbraun backen.

## **6 Anrichten & Servieren:**

Die fertige Quiche in Stücke schneiden und sofort servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Ersetzen Sie einen Teil der Tomaten durch grünen Spargel, den Sie vorher kurz in kochendem Salzwasser gegart haben - das sorgt für Frische und einen feinen Geschmack.

Variante: Verwenden Sie statt Emmentaler einmal Ziegenkäse für eine herzhaftere, würzigere Note.

Tipp: Ein kleiner Schuss GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« im Sahne-Ei-Guss bringt zusätzliche mediterrane Würze.

Nicht vergessen: Die Quiche schmeckt auch kalt hervorragend - ideal für Picknick oder Brunch.