



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 mit Karotten und Petersilienwurzeln

- GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 Quicheteig, fertig aus dem Kühlregal
- 500 g Karotten
- 500 g Petersilienwurzeln
- 2 Zwiebeln
- 200 g Saure Sahne, 20% Fett
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 2 mittelgroße Eier
- 80 g Allgäuer Bergkäse, gerieben

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

## Quiche mit Karotten und Petersilienwurzeln

Rezept für 12 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

14,9 g Fett	19,2 g Kohlenhydrate	7,6 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	246 kcal
-------------	----------------------	--------------	---------------------	----------

Brennwert

**Quiche mit Karotten und Petersilienwurzeln** Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Quicheform mit 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** einfetten und die Form mit dem fertigen Quicheteig auslegen, dabei einen hohen Rand formen. Den Teig komplett mit einer Gabel mehrfach einstechen und im Ofen ca. 10 Minuten vorbacken.

500 g Karotten sowie 500 g Petersilienwurzeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. 2 Zwiebeln ebenfalls schälen und in feine Streifen schneiden. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin etwa 10 Minuten andünsten.

200 g Saure Sahne (20% Fett) mit 100 g Ziegenfrischkäse sowie 2 mittelgroßen Eiern glattrühren und mit **GEFRO Suppe** abschmecken. Das Gemüse auf dem Teig verteilen und mit der Eiermasse begießen.

Die Quiche mit 80 g geriebenem Allgäuer Bergkäse bestreuen und für etwa 40 Minuten im Ofen backen. Nach 20 Minuten die Temperatur auf 160°C reduzieren.

**Tipp:** Zur Zubereitung dieser Quiche eignet sich auch wunderbar grüner Spargel. Wem der Ziegenkäse zu kräftig ist, verwendet stattdessen einen milden Schafskäse.