



DINKEL-BLÄTTERTEIG-QUICHE

mit roten Linsen und Karotten



HELLO FRÜHLINGSZWIEBEL

Die leckere Frühlingszwiebel gehört wie ihre große Schwester, die Gemüsezwiebel, zu der Familie der Lauchgewächse.



Dinkel-Blätterteig



rote Linsen



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Karotte



Frischkäse



geschälte Erbsen



Balsamico-Essig



30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Heute gibt es eine bunte Quiche à la HelloFresh. Belegt mit knackiger Karotte, würzigen Frühlingszwiebeln und frischen Erbsen, sorgt dieser farbenfrohe Leckerbissen für gute Laune in Deiner Küche. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze **200 ml** [400 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst außerdem ein **Backblech**, ein **Sieb**, **1 kleinen Topf**, einen **Sparschäler**, **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**. Entdecke die **Dinkel-Blätterteig-Quiche mit roten Linsen und Karotten**.



1 BLÄTTERTEIG VORBEREITEN
Dinkel-Blätterteig auf einem Backblech ausrollen, Ränder ca. ½ cm einrollen und **Teig** mit einer Gabel einige Male einstechen. (Du brauchst kein zusätzliches Backpapier, verwende einfach das mit dem Teig mitgelieferte.) Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 Min. backen.



2 LINSEN GAREN
Linsen in einen kleinen Topf 200 ml [400 ml] heißes **Wasser** füllen, **Linse**n darin ca. 15 Min. bei niedriger Temperatur köcheln lassen, danach durch das Sieb abgießen.



3 IN DER ZWISCHENZEIT
Zwiebel abziehen und fein würfeln, **Knoblauch** abziehen. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Karotte** schälen, quer halbieren und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden.



4 GEMÜSE GAREN
In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Karottenstifte** zufügen. **Knoblauch** dazupressen und alles 6–7 Min anbraten.



5 GEMÜSE ABSCHMECKEN
Frischkäse und **Erbsen** zufügen und 3–4 Min. weiterköcheln lassen. **Linse**n dazugeben und mit **Balsamico-Essig**, etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ZUM SCHLUSS
Blätterteig nach der Backzeit aus dem Backofen nehmen und mit dem **Gemüse** bestreichen. **Quiche** in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Dinkel-Blätterteig 1) 3)	1 Rolle	2 Rollen
rote Linsen 15)	50 g	100 g
rote Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Frühlingszwiebel IT	1	2
Karotte DE	1	2
Frischkäse 7)	75 g	150 g
geschälte Erbsen	200 g	400 g
Balsamico-Essig 1) 3)	12 ml	24 ml
Butter* 7), Salz*, Pfeffer*		

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	850 kJ/204 kcal	3565 kJ/854 kcal
Fett	10 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	6 g	23
Kohlenhydrate	21 g	87 g
– davon Zucker	3 g	11 g
Eiweiß	7 g	29 g
Ballaststoffe	3 g	11 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, IT: Italien

GUTEN APPETIT!



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at