



Käsequiche mit Birnen

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN
FÜR 1 BLECH À 23 CM Ø

250 g Kuchenteig, Block, 250 g*

Mehl zum Auswallen

1 dl Rahm

3 EL Crème fraîche*

2 Eier*

Salz, Pfeffer

100 g Emmentaler*

2 Birnen*

¼ Bund Rucola*

Backofen auf 190 °C vorheizen. Kuchenteig auf etwas Mehl zu einer Rondelle à ca. 25 cm auswallen. Teig auf Backpapier ins Blech legen. Ränder hochziehen. Teigboden mit einer Gabel einstechen. Rahm, Crème fraîche und Eier verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen. Birnenhälften fächerartig aufschneiden und auf dem Teig auslegen. Guss darübergiessen, mit Käse bestreuen. In der Ofenmitte ca. 25 Minuten backen. Rucola grob hacken. Quiche aus dem Ofen nehmen. Mit Rucola bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

+ ca. 25 Minuten backen

Pro Person ca. 16 g Eiweiss, 34 g Fett,

36 g Kohlenhydrate, 2150 kJ/510 kcal