

Betty Bossi

Quiches



Der einfachste Weg zum Genuss



Gemüse-Quiche

🕒 35 MIN. + 50 MIN. BACKEN 🌱 VEGETARISCH

Für die Backform mit Heheboden ca. 28 cm Ø oder eine Springform von ca. 24 cm Ø, gefettet

1 ausgewallter Kuchenteig (ca. 32 cm Ø)	Teig entrollen, mit dem Backpapier in die Form legen. Rand gut andrücken, Boden mit einer Gabel dicht einstechen, kühl stellen.
300 g fest kochende Kartoffeln 200 g Rübli 2 Schalotten 400 g Lauch	Kartoffeln, Rübli und Schalotten schälen. Kartoffeln und Rübli in Scheiben, Schalotte in Schnitze schneiden. Lauch längs halbieren, waschen, in feine Streifen schneiden.
1 EL Butter ¾ TL Salz wenig Pfeffer	Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Kartoffeln, Rübli, Schalotten und Lauch ca. 10 Min. andämpfen, würzen, auskühlen.
400 g Crème fraîche 3 Eier 120 g geriebener Gruyère ½ TL Salz wenig Pfeffer	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Crème fraîche, Eier und Käse verrühren, würzen. Gemüse auf dem Teig verteilen, Guss darübergiessen.

Backen: ca. 50 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen, Formenrand entfernen, Quiche anrichten.

PORTION (¼): 621 kcal, F 46 g, Kh 37 g, E 16 g



Süsskartoffel-Quiche mit Wurst

🕒 30 MIN. + 50 MIN. BACKEN

Für die Backform mit Heheboden ca. 28 cm Ø oder eine Springform von ca. 24 cm Ø, gefettet

1 ausgewallter Kuchenteig (ca. 32 cm Ø)	Teig entrollen, in die Form legen. Rand gut andrücken, Boden mit einer Gabel dicht einstechen, kühl stellen.
600 g Süsskartoffeln 1 Saucisson (ca. 250 g, Waadtländer) 2 Zweiglein Rosmarin	Süsskartoffeln und Wurst schälen, beides in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Rosmarin grob scheiden, alles mischen, auf dem Teig verteilen.
250 g Ricotta 4 Eier ¼ TL Salz wenig Pfeffer	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Ricotta und Eier in einem Messbecher pürieren, würzen, Guss über die Süsskartoffeln giessen.
2 Zweiglein Rosmarin	Backen: ca. 50 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen, Formenrand entfernen. Rosmarin grob schneiden, darüberstreuen.

PORTION (¼): 690 kcal, F 48 g, Kh 40 g, E 23 g



Quiche Lorraine

🕒 35 MIN. + 30 MIN. KÜHL STELLEN + 40 MIN. BACKEN

Für die Backform mit Heheboden ca. 28 cm Ø oder eine Springform von ca. 24 cm Ø, gefettet

200 g Mehl
½ TL Salz
75 g Butter, kalt
3 EL Wasser

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Wasser begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

2 Zwiebeln
160 g Speckwürfeli

Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Speck in einer beschichteten Bratpfanne langsam knusprig braten, auskühlen.

5 dl Vollrahm
3 Eier
150 g geriebener Käse
(z. B. Gruyère)
¼ TL Muskat
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dick, rund auswallen. Teig mit einem Spachtel von der Arbeitsfläche lösen, so in die Form legen, dass ein Rand von ca. 3 cm entsteht, gut andrücken. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Zwiebeln und Speck auf dem Teigboden verteilen, etwas andrücken.

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Rahm, Eier, Käse und Muskat verrühren. Guss würzen, sorgfältig über die Speckwürfeli giessen.

Backen: ca. 40 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen, Formenrand entfernen, Quiche anrichten.

PORTION (¼): 809 kcal, F 66 g, Kh 33 g, E 21g



Hackfleisch-Quiche

🕒 35 MIN. + 30 MIN. KÜHL STELLEN + 40 MIN. BACKEN

Für die Backform mit Heheboden ca. 28 cm Ø oder eine Springform von ca. 24 cm Ø, gefettet

<p>230 g helles Dinkelmehl ½ TL Salz wenig Pfeffer 75 g Butter, kalt 1 Ei 2 EL Wasser</p>	<p>Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Ei verklopfen, mit dem Wasser begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.</p>
<p>2 EL Paniermehl</p>	<p>Teig auf wenig Mehl rund (ca. 30 cm Ø) auswallen, in die Form legen, sodass ein Rand von ca. 5 cm entsteht, gut andrücken. Boden mit einer Gabel dicht einstechen, Paniermehl darauf verteilen, kühl stellen.</p>
<p>2 Rüebl 2 Knoblauchzehen 2 Zwiebeln</p>	<p>Rüebl, Knoblauch und Zwiebeln schälen. Rüebl und Knoblauch grob reiben, Zwiebeln in Schnitze schneiden.</p>
<p><i>Öl zum Braten</i> 800 g Hackfleisch (Rind und Schwein) 1 TL Salz wenig Pfeffer 3 EL Tomatenpüree 1½ dl Rindsbouillon 130 g geriebener Sbrinz 150 g Mini-Mozzarella</p>	<p>Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hackfleisch in 2 Portionen je ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren, wenig Öl in dieselbe Pfanne geben. Rüebl, Knoblauch, Zwiebeln und Tomatenpüree ca. 5 Min. andämpfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen, Pfanne von der Platte nehmen. Hackfleisch wieder begeben, mischen, auskühlen. Ofen auf 220 Grad vorheizen. Hackfleischmasse mit dem Käse und dem Mozzarella mischen, auf dem Teig verteilen.</p>
<p>4 Zweiglein Thymian</p>	<p>Backen: ca. 40 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen, Formenrand entfernen, Quiche anrichten. Thymianblättchen abzupfen, darüberstreuen.</p>

Schneller: Ausgewallten Kuchenteig (ca. 32 cm Ø) verwenden.

PORTION (%): 767 kcal, F 50 g, Kh 35 g, E 44 g



Apfel-Heidelbeer-Quiche

🕒 30 MIN. + 1 STD. BACKEN 🌿 VEGETARISCH

Für die Backform mit Heheboden ca. 28 cm Ø oder eine Springform von ca. 24 cm Ø, gefettet

1 ausgewallter Kuchenteig (ca. 32 cm Ø)	Teig entrollen, ohne Backpapier in die vorbereitete Form legen. Rand leicht andrücken. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Mandeln und Zucker darauf verteilen, kühl stellen.
3 EL gemahlene Mandeln	
1 EL Zucker	
2 Eier	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Eier, Quark, Zucker, Vanillezucker, Kardamompulver und Maizena in einer Schüssel gut verrühren. Äpfel an der Röstiraffel dazureiben, mischen, auf dem Teigboden verteilen. Heidelbeeren mit einer Gabel etwas lockern, darauf verteilen.
250 g Halbfettquark	
3 EL Zucker	
1 Päckli Vanillezucker	
½ TL Kardamompulver	
2 TL Maizena	
1,2 kg Äpfel	Backen: ca. 50 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, Mandeln und Zucker mischen, auf dem Rand des Kuchens verteilen.
350 g tiefgekühlte Heidelbeeren, angetaut	
3 EL Mandelblättchen	
1 EL Zucker	Fertig backen: ca. 10 Min. Herausnehmen, etwas abkühlen, Quiche aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

STÜCK (½): 238 kcal, F 9 g, Kh 34 g, E 5 g