

Hackfleisch-Quiche

Die Quiche ist eine leckere Beilage zu verschiedenen Salaten, eignet sich aber auch super als Apéro. Für den Belag kannst Du mit den Gemüsen variieren. Lasse Deiner Fantasie freien Lauf!

Zutaten für 2 Portionen

Quiche

- 2 Eier
- 120g Magerquark
- 80g geriebener Parmesan
- 15g Mandelmehl
- 60g Crème fraîche
- 350g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Eine halbe Zucchini
- 1 Karotte
- 2-3 Champignons

Bohnensalat

- 500g frische Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni
- Olivenöl
- Weisser Balsamico Essig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salatkräuter, Chilipulver und Pfeffer



Zubereitung

Eier, Magerquark, Parmesan und Mandelmehl vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. 15 Min. bei 180 Grad backen. In der Zwischenzeit die Karotte in Würfel schneiden, den Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Hackfleisch anbraten. Nach Belieben würzen.

Zucchini und Champignons in Scheiben und Zwiebel in Ringe schneiden. Den vorgebackenen Boden mit Crème fraîche bestreichen und mit dem Hackfleisch und dem Gemüse belegen. Nun ab in den Ofen und 15 Minuten fertig backen.

Für den Salat die Bohnen im Wasser bissfest garen, abtropfen und beiseite stellen. Peperoni würfeln und in einer Bratpfanne ohne Öl kurz andämpfen. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Senf und Honig vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Zwiebel fein hacken und dazugeben. Dressing zu den Bohnen geben und anrichten.

Guten Appetit!