

FÜR 1
BLECH



AUGUST -
OKTOBER

APFEL-ZWIEBEL- QUICHE

- 525 g Mehl** mit
225 g weicher Butter
1 TL Salz
150 ml lauwarmes Wasser und
2 Eigelb zu einem glatten Teig verkneten und kalt stellen.
- 4 Zwiebeln** pellen, waschen und fein würfeln.
4 Äpfel waschen und fein reiben.
3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten.
Dann die Äpfel dazugeben und mit
1 TL Curry würzen.
Unter Rühren garen.
Den vorbereiteten Mürbeteig auf einem Backblech ausrollen und die
Zwiebel-Apfel-Mischung darauf verteilen.
- Ein Eiemischung aus
600 ml Milch
8 Eiern
100 ml Sahne
Salz und
Pfeffer herstellen und über die Quiche gießen. Mit
200 g geriebenem Käse bestreuen. Im Backofen bei Heißluft 160 °C ca. 35 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	1030 kcal
Kohlenhydrate	86,7 g
Fett	60,3 g
Eiweiß	31,6 g