

Decker's FRISCHE center

REZEPTVORSCHLAG:

APFELQUICHE MIT GORGONZOLA



APFELQUICHE MIT GORGONZOLA

PRO PORTION

612 Kcal, Fett 29,6 g, Kohlenhydrate 53,5 g, Eiweiß 31,6 g,
Cholesterin 220 mg, BE 4,25



FÜR 4 PERSONEN

- Für den Quarkteig:
 - 220 g Dinkelvollkornmehl
 - 1 TL Rohrohrzucker
 - 1 gestr. EL Backpulver
 - 1 TL Thymian
 - 250 g Magerquark
 - 1 Eier Größe M
 - 1 TL Salz
 - 3 EL Rapsöl
- Für den Belag:
 - 160 g Gorgonzola
 - 2 Eier Größe M

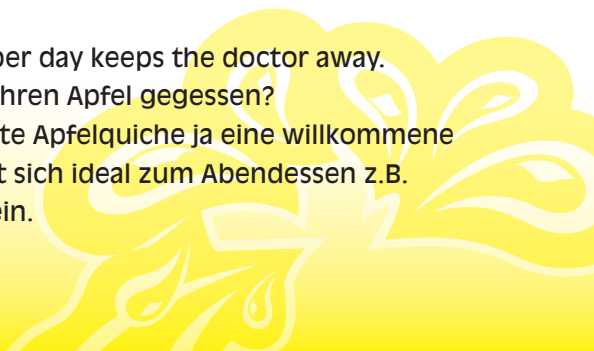
1 Bund Schnittlauch
3 Stück Apfel
2 EL Zitronensaft
2 EL Pinienkerne
Pfeffer

• **Arbeitsmaterial:**
Backpapier
Butter zum Einfetten
1 Quicheform Ø 28 cm
1 Backblech

ZUBEREITUNG

- 1 Aus den Teigzutaten einen geschmeidigen Teig kneten, der nicht an den Fingern kleben darf. Gegebenfalls noch etwas Mehl zugeben. Teig in den Kühlschrank stellen.
- 2 Backofen auf 175 Grad Innentemperatur vorheizen. Gorgonzola mit der Gabel zerdrücken, Eier zugeben, verrühren. Langsam 5 EL Wasser zugeben so dass eine cremige Masse entsteht. Pfeffern und den Schnittlauch unterheben.
- 3 Äpfel mit der Schale halbieren, entkernen und in 0,5 cm breite Spalten schneiden. Den Teig mit den Händen ausziehen, oder mit dem Teigausroller zwei Zentimeter größer als die Form ausrollen. In die Form legen.
- 4 Die Apfelspalten mit der Schale nach oben auf den Teig setzen, die Käsemasse darüber verteilen und mit den Kernen bestreuen. Bei 175 Grad mit Umluft auf der untersten Stufe 30 Minuten kross backen.

Wirkung: An Apple per day keeps the doctor away.
Haben Sie heute schon Ihren Apfel gegessen?
Vielleicht ist diese pikante Apfelquiche ja eine willkommene Abwechslung. Sie eignet sich ideal zum Abendessen z.B. zu einem Glas neuen Wein.



Decker's FRISCHE center

© Gabriele Voigt-Gempp

(ganzheitliche Gesundheits-
und Fitnessberaterin);

Foto: Konzeptstudio Feierabend

quellenverzeichnis:

EDEKA SÜDWEST

Internetseite

<http://edeka-rezepte.web-commerce.info>

mit freundlicher Genehmigung der EDEKA SÜDWEST.

Wir freuen uns auf Ihren Einkauf / www.deckers.de

Appenweier Str. 42

77704 Oberkirch

Tel.: +49 (0) 7802 . 92 51 - 0

Straßburger Str. 72

77728 Oppenau

Tel.: +49 (0) 7804 . 15 00

Sander Str. 1

77767 Appenweier

Tel.: +49 (0) 7805 91 69 79 - 0