

# Tomaten-Zwiebel-Käse-Quiche

FÜR 2-3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 45 MINUTEN

VEGETARISCH

1 Quiche-Teig (fertig oder selbstgemacht)  
3 Tomaten  
2 Zwiebeln  
2 Eier  
150 ml Sahne oder Hafercuisine  
100 g geriebener Käse  
Salz, Pfeffer und Oregano nach Belieben



DIESES REZEPT  
LÄSST SICH  
WARM UND KALT  
GENIESSEN!

**Gemüse vorbereiten:** Zwiebeln fein würfeln und in einer Pfanne anschwitzen. Tomaten in Scheiben schneiden.

**Den Auflauf vorbereiten:** Den Quiche-Teig in eine Form legen und den Rand hochziehen und leicht andrücken.

Sahne mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und mit den Eiern verrühren.

Das Gemüse in die Form geben und die angerührte Soße darüber gießen. Mit Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.

**Servieren:** Die Quiche abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Sie kann sofort heiß serviert werden und lässt sich auch hervorragend in Portionen schneiden zum Mitnehmen oder Einfrieren.

## VORTEILE FÜR DEN SCHICHTDIENST:

Dieses Gericht ist ideal für den Sommer und perfekt für den Schichtdienst.

- Lässt sich gut portionieren
- Perfekt für den Sommer
- Schmeckt warm und kalt