



## Süßkartoffel-Hack Quiche

### Zutaten

- 250 g Süßkartoffeln
- 50 g Zwiebeln
- 1,5 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 300 g Quiche- & Tarteteig a.d. Kühlregal
- 2 EL Semmelbrösel
- 200 g Hackfleisch, gemischt
- 4 Ei(er)
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hähnchen
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 30 g Walnusskerne, gehackt

### Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Eine Tarteform (24 cm Durchmesser) mit der halben Menge THOMY Reines Sonnenblumenöl einfetten. Quiche- & Tarteteig in die Form legen, einen Rand hochziehen und gut andrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Semmelbrösel daraufstreuen.
3. In einer Pfanne die restliche Menge THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und Zwiebel und Hackfleisch darin krümelig anbraten. Etwas abkühlen lassen und auf den Quicheboden geben. Mit den Süßkartoffelscheiben dachziegelartig abdecken.
4. Für den Guss Eier mit Sahne verrühren und MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hähnchen einrühren. Den Guss gleichmäßig über die Quiche gießen. Ziegenfrischkäse in kleinen Nocken daraufsetzen und mit Walnusskernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 40 Min. backen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Dazu schmeckt ein bunter Salat.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	28 g
Energie	457 kcal
Fett	32 g
Protein	14 g

🕒 65 Minuten

⊕ 8 Portionen