

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Spinat-Quiche – die schmeckt allen!

Für 4 Personen

Zutaten und Zubereitung Mürbteig:

- 100 g weiche Butter
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 1 ½ TL Kräutersalz
- 7 EL Wasser

Alle Zutaten mit einem Kochlöffel verrühren und kurz zu einem Teig kneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und

1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Zutaten Spinat-Füllung:

- 500 g TK-Spinat z.B. IGLO Würzspinat mit Zwiebeln (*)
- 4-5 Eier
- 400 g Schmand
- 200 g grob geriebenen Bergkäse oder Parmesan
- 100 g Cocktailtomaten

Zubereitung:

Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Eine Quicheform oder Springform mit Butter ausstreichen

(*) Den TK-Spinat einfach ein paar Stunden vor dem Backen aus der Kühlung nehmen und in einer Schüssel auftauen lassen. Alternativ kurz nach Packungsanweisung aufkochen und etwas abkühlen lassen.

Eier mit einem Schneebesen mit Schmand und Käse verrühren und kräftig mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann noch den Spinat unterheben.

Den Mürbteig auf bemehlter Arbeitsfläche in der Größe der Quiche-Form + Rand ausrollen. In die Form heben, rundum andrücken und mit einer Gabel den Boden mehrmals einstechen.

Die Spinatmasse in die Form füllen. Die Cocktailtomaten halbieren oder vierteln und auf der Masse verteilen.

Bei 180 Grad Umluft 45 Minuten backen. Die Quiche muss gut durchbacken, die Füllung darf in der Mitte nicht mehr flüssig sein.

Ofentür öffnen und die Quiche noch 10 Minuten setzen lassen, so wird sie schön schnittfest.

Tipp: Lässt sich sehr gut vorbereiten, wenn Gäste kommen!

Boden in der Springform vorbereiten (abdecken) und separat die Füllung. Dann nur noch die Füllung rein und backen lassen.

