



Spinat Quiche

Zutaten für den Teig:

200 g Mehl (geht auch gut mit Vollkornmehl)

1/2 TL Salz | 1 Ei | 100 g Butter

Zutaten für den Belag:

750 g frischen Spinat | 3 Eier | 250ml Sahne

etwas Muskat | etwas Pfeffer | 1 TL Salz

Zubereitung: Arbeitszeit ca. 40 Min.

100 g Butter in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer mit Knethaken erst auf niedriger, dann auf höchster Stufe gut durcharbeiten, dann zu einem glatten Teig verkneten und eine zeitlang kalt stellen.

Frischen Spinat blanchieren. Eier, Sahne, etwas Muskat etwas Pfeffer und 1 TL Salz verschlagen.

2/3 des Teiges ausrollen, eine gefettete Springform (26 cm) damit auslegen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Aus dem letzten 1/3 des Teiges den ca. 2,5 cm hohen Rand formen. Den Spinat auf dem Boden verteilen, die Ei-Sahne-Masse darüber gießen und mit etwas Käse bestreuen.

Bei 170°C und Umluft 50 Min. backen.

• Tipp:

Anstelle von Spinat kann auch Mangold, Porree, Pilze oder Zucchini verwendet werden.



Bio-Gärtnerei Quecke