Oliven-Spinat-Quiche

Das köstliche Rezept für eine Oliven-Spinat-Quiche schmeckt nicht nur Vegetariern. Ein tolles Hauptgericht zu jeder Jahreszeit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 50 min

Ruhezeit: 2,5 h

Gesamtzeit: 3,8 h



Zutaten

1 Stk.	Ei
500 g	Spinat
3 Zweige	Thymian
4 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 Becher	Schlagobers
1 Prise	Salz
180 g	Oliven (entsteint)
3 Stk.	Zwiebel

Für den Mürbteig

100 g	Butter
1 Stk.	Ei
200 g	Mehl (glatt)
1 Prise	Salz
80 g	Schlagobers

Zubereitung

1. Eine leckere Oliven-Spinat-Quiche schmeckt am besten mit frischem Spinat. Für den Quicheboden zuerst einen Mürbeteig erstellen. Hierfür das Mehl sieben und mit weicher Butter, Ei, Schlagobers und Salz zu einem Teig kneten. Sollte dieser noch "kleben" noch ein wenig Mehl hinzugeben, abdecken und circa 2 - 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Für die Füllung der Quiche zuerst die Zwiebel schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Den Spinat waschen und trocknen lassen, den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. In einer mittelgroßen Pfanne mit Teflonbeschichtung die Zwiebel langsam andünsten, bis sie weich und glasig sind. Dann den Spinat und den Knoblauch dazugeben und bei geringer Hitze einkochen, bis die komplette Flüssigkeit vom Spinat verkocht ist.

3. Nun die Oliven waschen, entsteinen und je nach Geschmack in Ringe oder kleine Stücke schneiden. Den Thymian ebenso waschen und zupfen, beides zum Spinat in die Pfanne geben.

4. Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank holen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, bis er ungefähr fingerdick ist und in eine Kuchenform passt. Diese vorher an den Rändern mit Butter einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Mit dem ausgerollten Teig den Boden bedecken. Nun für die Ränder den Teig ebenfalls dünn ausrollen und anlegen. Den Übergang vom Boden zum Rand am besten mit einem leicht feuchten Finger verschmieren, dann kann die Quiche später nicht an diesen Stellen brechen. Die Spinatmischung gleichmäßig auf der ausgelegten Form verteilen.

5. Eier aufschlagen und verquirlen, Schlagobers untermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Gemisch über den Spinat gießen und im Backofen bei 180° C auf unterer Schiene circa 35 - 40 Minuten backen. Wenn alles oben schön braun und knusprig ist, kann sie aus dem Ofen genommen werden. Serviert wird die Quiche noch warm, in Tortenstückchengröße.

Tipp

Zu der Oliven-Spinat-Quiche passt sehr gut Zupfsalat. Aber auch anderer Blattsalat, je nach Saison ist eine leckere Beilage.