Spinatquiche

Die Spinatquiche ist eine leichtes und bekömmliches Gericht. Zur vegetarischen Quiche einen Tomatensalat oder Blattsalat mit Kürbiskernöl reichen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

für den Teig

200 g	Mehl
100 g	Butter
1 Stk.	Ei
1 Prise	Salz

für die Spinatfülle

3 Stk.	Eier
2 Stk.	Zwiebel
	Salz und Pfeffer
400 g	Blattspinat
150 g	Sauerrahm
	Butter (für die Bratpfanne)

Zubereitung

1. Für die **Spinatquiche** zuerst den Teig zubereiten. Vermische das Mehl, Butter, Ei und Salz und knete es zu einem festen Teig. Wickle den Teig in Frischhaltefolie und lasse ihn für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

2. Währenddessen die Zwiebeln schälen , hacke sie fein und dünste sie in einer Pfanne mit geschmolzener Butter glasig an. Gib den Blattspinat hinzu, würze mit Salz und Pfeffer, dünste

ihn kurz mit und lasse ihn dann in einem Sieb abtropfen.

3. Rolle den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn aus und lege ihn in eine runde Quicheform oder Springform, die du zuvor mit Butter eingefettet hast. Ziehe den Teig am Rand hoch und drücke ihn fest. Steche den Teig mehrmals mit einer Gabel ein und backe ihn dann im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 10 Minuten vor. Verteile anschließend die Spinatmasse gleichmäßig auf dem vorgebackenen Teig. Zum Schluss den Sauerrahm, mit Eiern, Salz und Pfeffer verrühren und über den Spinat gießen. Backe die Spinatquiche dann für weitere 15-20 Minuten, bis sie goldbraun ist.

Unsere Empfehlung
Backform, Quicheform

aus Porzellan, ca. 27 cm **hier bestellen**



Tipp

Zur Spinatquiche einen Tomatensalat oder Blattsalat deiner Wahl mit Kürbiskernöl servieren.