



Spinat – Feta – Quiche

Zutaten

(1 Quiche Ø 28 cm, 12 Stück)

Mürbteig

100 g	Reismehl
50 g	Maismehl
100 g	Kartoffelmehl (Stärke)
½ TL	Flohsamenschalen, gemahlen
1	Ei (Klasse M)
½ TL	Jodsalz
125 g	Butter

Zubereitung

- Mehl und Verdickungsmittel auf die Arbeitsfläche sieben
- In der Mitte eine Mulde formen. Das Ei und Salz hineingeben
- Kalte Butter in kleinen Flöckchen auf dem Rand der Mulde verteilen
- Mehl und Butter darüber schieben und mit zwei Teigkarten alle Zutaten zu einem Teig hacken
- Teig abschließend kurz mit den Handballen kneten
- Aus dem Teig eine Stange formen und in Klarsichtfolie wickeln
- Mürbteig ca. 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen, danach auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Quicheform geben
- Mürbteigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen





Spinat – Feta – Quiche

Zutaten

(1 Quiche Ø 28 cm, 12 Stück)

Füllung

1		Zwiebel
1	EL	Olivenöl
450	g	Spinat (TK)
2		Knoblauchzehen
		Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
200	g	Feta
3		Eier (Klasse M)
10		Cocktailtomaten

Zubereitung

- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten
- Spinat und gepressten Knoblauch hinzugeben und bei kleiner Hitze auftauen, anschließend mit Gewürzen abschmecken
- Feta in kleine Würfel schneiden, Eier in einer Schale verquirlen, Feta dazugeben und miteinander vermischen
- Spinatmasse auf den vorbereiteten Mürbteigboden geben, die Feta – Ei Masse darüber verteilen und glattstreichen
- Cocktailtomaten waschen, in feine Scheiben schneiden und auf der Quiche verteilen
- Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 45 Minuten backen

Nährstoffangaben

	kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	2.627	10.992	88,1 g	190,6 g	148,0	14,8	18,8 g
Pro Stück	219	916	7,3 g	15,9 g	12,3 g	1,2 g	1,6 g