

Birkenhof

BIO Obst,
Gemüse, Käse,

Jana & Timo

Kartoffeln
& mehr...

Grebenstein



REZEPT TIPP

WWW.JANAUNDTIMO.DE

QUICHE

mit Spinat & Feta | vegetarisch



Das brauchst du für 4 Personen:

- 500 g Blattspinat
- 2 mittelgroße rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Magerquark
- 250 g Weizenmehl
- 3 Eier
- 125 g Margarine
- 125 g Feta
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- Olivenöl



Zubereitung:

Als erstes sollte der Mürbeteig vorbereitet werden. Dazu das Mehl, ein Ei und die Margarine in einer Rührschüssel verquirlen und danach kurz mit den Händen durchkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und 30 - 40 min. in den Kühlschrank legen. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.



In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu die klein gewürfelten roten Zwiebeln und den gepressten Knoblauch in einer großen Pfanne oder einem Topf in etwa 4 EL Olivenöl kurz anschwitzen und den Spinat dazugeben. Frischer Spinat muss nach und nach dazugegeben werden, bis er zusammen fällt. So lange erhitzen, bis die Flüssigkeit fast komplett verdunstet ist, damit es nicht matschig wird. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Währenddessen in einer anderen Schüssel den Quark mit den zwei Eiern, dem klein zerbröselten Fetakäse und etwas Salz und Pfeffer vermengen.

Die Quiche-Form mit etwas Margarine einfetten. Danach den Mürbeteig rund ausrollen und in der Quiche-Form auslegen und leicht andrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und für 5 min. im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene vorbacken. Währenddessen den Spinat mit der Quarkmischung vermengen. Diese anschließend auf den vorgebackenen Teig geben und gut verteilen. Die Quiche für etwa 40 min. im Ofen backen. Ich habe nach etwa 20 min. bereits Alufolie darüber gelegt, da die Quiche sonst zu dunkel geworden wäre.

Die Quiche am besten lauwarm servieren.

GUTEN APPETIT