

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Mai 2024

Spinat-Quiche

Zutaten für 12 Stücke:

250 g Weizen- oder Dinkelmehl
125 Butter
5 Eier
2 EL Wasser
750 g Blattspinat
150 g Kirschtomaten
2 Zehen Knoblauch
1 EL Olivenöl
2 EL Semmelbrösel
200 ml Milch
200 g Schmand
100 g Bergkäse
Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung:

1. Mehl, Butter, 1 Ei, 1-2 EL Wasser und 0,5 TL Salz mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Mürbeteig verarbeiten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
2. Spinat putzen, Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Öl erhitzen und Spinat sowie Knoblauch anschwitzen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat gut ausdrücken.
4. Teig rund ausrollen und auf dem Boden einer gefetteten Auflauf- oder Tarteform auslegen, dabei einen Rand hochziehen. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, dann mit Semmelbröseln bestreuen.
5. Tomaten und Spinat gleichzeitig auf dem Teig verteilen
6. Milch, Schmand und 4 Eier verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Gemüse verteilen. Mit dem Käse bestreuen.
7. Backen Sie die Spinat-Quiche im auf 200°C Umluft vorgeheizten Backofen für ca. 40-45 Minuten. **Guten Appetit!**



Nährwerte pro Portion

Kalorien	ca. 292 kcal
Kohlenhydrate	ca. 21 g
Eiweiß	ca. 10 g
Fett	ca. 18 g
Arbeitszeit	ca. 45 Minuten