Spinat-Quiche mit Fetakäse

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für eine Springform von 22 cm ø:

250	g	Mehl, glatt
125	g	Topfen, Magerstufe
65	g	Butter, Zimmertemperatur
0,5	TL	Salz

900 g Blattspinat, tiefgekühlt

5	EL	Olivenöl, raffiniert
100	g	Frühlingszwiebeln
2	ST	Knoblauchzehen
		Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat

250	g	Feta
200	g	Crème fraîche
2	ST	Eier, Grüße M
40	g	Pinienkerne
70	g	Räskäse (pikanter Käse aus Vorarlberg), gerieben

- Öl zum Ausfetten der Form

Herstellung:

1. Mehl mit Topfen, Butter bzw. Salz glatt verkneten und in Folie wickeln und ca. 20 Minuten kühl stellen.
2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
3. Den Spinat gut ausdrücken und grob hacken.
4. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
5. Knoblauch abziehen und hacken.
6. Frühlingszwiebel und Knoblauch in Olivenöl kurz andünsten - und vom Herd nehmen.
7. Spinat hinzufügen mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und miteinander vermengen.
8. Fetakäse mit Crème fraîche sowie den Eiern verquirlen und unter den Spinat heben.
9. Den Teig ausrollen und in die gefettete Quicheform geben.
10. Die Käse-Spinat-Masse einfüllen, mit Pinienkernen und geriebenen Käse bestreuen.
11. Im Ofen ca. 35-40 Minuten backen.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.