

Spinat-Rucola-Quiche

tolle Kombination

Für 1 Quicheform Ø 28 cm bzw. 8 Stücke

Teig: 250 g Dinkelmehl Type 630 ♦
125 g kalte Butter ♦ 1 Ei ♦ Salz ♦ **Füllung:**
300 g TK-Blattspinat ♦ 125 g Rucola ♦
150 g Lauch ♦ 50 g getrocknete Tomaten
in Öl ♦ 60 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen
♦ 2 EL Olivenöl ♦ schwarzer Pfeffer ♦
2 Msp. Muskat ♦ **Guss:** 150 g Gruyère
am Stück ♦ 125 g Sahne ♦ 2 Eier ♦
½ Bund Salbei (alternativ: 1 TL getrock-
neter Salbei) ♦ **Außerdem:** Frischhaltefolie
♦ Quiche- oder Springform à Ø 28 cm ♦
Butter für die Form ♦ Mehl für die
Arbeitsfläche

1. Für den Teig Mehl in Schüssel geben. Butter in kleinen Würfeln, Ei, ½ TL Salz und 2-3 EL kaltes Wasser zum Mehl geben und alles mit Knethaken des Handrührers oder Händen zu geschmeidigem Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung Spinat etwas antauen lassen. Rucola verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in 3 mm dicke Halbringe schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in 3 mm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Quicheformb fetten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

die Form ausrollen, in Form legen und dabei einen 2-3 cm hohen Rand formen. Auf mittlerer Schiene 20 Minuten vorbacken.

4. Inzwischen Olivenöl in großem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten anschwitzen. Lauch zugeben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Spinat zugeben und unter Rühren auftauen lassen. Rucola ebenfalls zugeben und zusammenfallen lassen. Tomaten unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Für den Guss Gruyère fein reiben. Sahne mit Eiern verrühren und Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbei kalt abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, fein hacken und unter Eier-Sahne rühren. Gemüse auf Teig verteilen. Guss darüber gießen und ca. 25 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde + 25 Minuten Backzeit

Pro Portion: ca. 420 kcal, 1760 kJ, 14 g EW, 25 g KH, 29 g F, 2 BE

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

