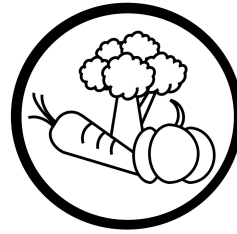


Spinat Spargel Quiche



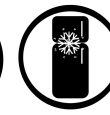
6-8 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



180°
45Min



30 Min
kalt stellen



Mit
Weizen



Thermomix®
geeignetes Rezept

180g Weissmehl
80g Butter
1TL Salz
60g Wasser

Mehl, Butter, Salz und Wasser in einer Küchenmaschine zu Teig verarbeiten oder mit der Hand in einer Schüssel vermengen und verkneten. Alternativ im Thermomix 4 Minuten mit der Teigfunktion kneten. Den Teig liebevoll zu einer Kugel formen und 30 Minuten in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank ruhen lassen.

Kuchenblech

Anschliessend den Teig mit einem Nudelholz rund ausrollen und ein Kuchenblech (Ø 26-28 cm) mit Backpapier auskleiden. Den Teig in die Form drücken.

800g Spinat
1 rote Zwiebel gehakt
1EL Olivenöl

Den Spinat waschen und zusammen mit den Zwiebeln und dem Olivenöl in einem Wok anziehen. Den Spinat gut abtropfen lassen und auf dem Teig in der Kuchenform verteilen.

4 Eier
300g Vollrahm
Muskatnuss, Paprika,
Salz, Pfeffer

Eier und Rahm vermengen, mit Muskatnuss, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Spinat gießen. Den Kuchen bei 180°C etwa 45 Minuten in der Mitte des vorgeheizten Ofens goldbraun backen.

10 grüne Spargel

Die Spargeln vorbereiten und die letzten 5 Minuten auf dem Kuchen mitbacken.

Ich serviere die Quiche meist mit Salat. Alternativ kannst du auch kleine Küchlein im Muffinblech backen und sie dann als Snack oder kleine Vorspeise geniessen. Wer möchte, kann die Quiche mit Speckwürfeln und/oder Käse (Feta) ergänzen. Auch die Spargeln kannst du weglassen. Eine andere Alternative ist es, Gschwälti unter die Masse zu ziehen.

