

PROFORM-LIEBLINGSREZEPT

SPINATQUICHE

ZUBEREITUNG

Den Blattspinat ca. 30 min antauen lassen.

Für den Teig alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 1/2 Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Belag zubereiten. Knoblauch und Zwiebel klein schneiden, Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Knoblauch sowie die Zwiebel kurz darin anschwitzen. Den Blattspinat zufügen und ca. 10 min weich dünsten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen, vom Herd nehmen und kurz überkühlen lassen. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten und den Fetakäse ebenfalls würfeln.

Den Ofen auf 200° Umluft vorheizen. Eine Tarte- oder Quicheform mit Butter austreichen.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Form damit auslegen, den Rand hochziehen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Ofen (untere Schiene) ca. 10 Minuten anbacken. Heraus nehmen und die Hitze auf 160° reduzieren.

Den Blattspinat auf den Teigboden geben, frische und getrocknete Tomatenwürfel und den Feta gleichmäßig darauf verteilen.

Für den Guss Eier, Milch, Sahne und geriebenen Käse verrühren, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Spinatquiche gießen.

Die Quiche mit Alufolie abdecken und auf der unteren Schiene 1/2 Stunde backen. Alufolie entfernen und die Quiche noch 1/4 Stunde goldgelb backen. Aus dem Rohr nehmen und ca. 5 min ruhen lassen. Danach in gewünschten Stücke schneiden und servieren.

ZUTATEN

Für den Teig:

100 g Butter, zimmerwarm
250 g Mehl
1 Ei
Salz
etwas Wasser, kalt
Mehl, zum Ausrollen

Für den Belag:

Rapsöl
400 g Blattspinat, TK
2 Tomaten
3 Tomaten, getr.
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
100 g Feta-Käse
Salz und Pfeffer
Muskat

Für den Guss:

2 Eier
50 g Sahne
1/8 Liter Milch
70 g Parmesan, gerieben,
oder Pizzakäse
Salz und Pfeffer
Muskat

Butter, für die Form

Mehl, für die Arbeitsfläche



proform
K Ü C H E N