



Quiche mit Spinat, Feta, Tomaten und Pinienkernen

einfach und vegetarisch

Eine Quicheform, Durchmesser 28 cm, mit Butter ausfetten, mit dem Blätterteig auslegen, diesen mit einer Gabel mehrmals einstechen und die Form bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank stellen.

Den Ofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und zuerst die Pinienkerne leicht anrösten und auf ein kleines Tellerchen legen.

Danach die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Den Spinat hinzufügen, die Knoblauchzehen dazupressen und bei kleiner Hitze auftauen lassen. Möglichst wenig Wasser ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

Den Feta in kleine Würfel schneiden und mit den verquirlten Eiern - man kann etwas Sahne hinzufügen - dem Reibekäse und den Pinienkernen mischen. Danach nach Belieben ein klein wenig würzen.

Den Spinat in die mit Blätterteig ausgelegte Form geben und die Eier-Feta-Pinienkern Mischung darüber schütten und gut glatt streichen. Am Schluss die halbierten Cocktailtomaten in die Mischung drücken.

Auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen.

Tipp: Am Ende Umluft anschalten, so wird die Quiche schön goldbraun.

Arbeitszeit	ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 45 Minuten
Gesamtzeit	ca. 1 Stunde 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal
Kalorien p. P.	ca. 817



Zutaten für 1 Portionen:

275 g	Blätterteig, TK
450 g	Spinat, TK
1 kleine	Zwiebel(n), gehackt
40 g	Pinienkerne
10	Cocktailtomaten
etwas	Gouda, gerieben
3	Ei(er)
2	Knoblauchzehe(n)
1 Prise(n)	Salz und Pfeffer
wenig	Muskat, frisch gerieben
200 g	Feta-Käse

Rezept von: shelly_we