

QUICHE MIT SPINAT VEGETARISCH



30 - 50
MINUTEN
+ BACKZEIT



2
PERSONEN

KUCHENTEIG

- 1 Kuchenteig
fertig rund
oder
- 150g Mehl
- 0.5 TL Salz
- 150g Butter
- 3 EL Wasser

FÜLLUNG

- 200g Tofu geräuchert
mit Chili
- 150ml Milch
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

BELAG

- 350g Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat
zum Würzen
- 30g Pinienkerne

ZUBEREITUNG

1. KUCHENTEIG

Mit dem Knethaken in der Küchenmaschine oder von Hand zu einem glatten Teig verkneten.

Eine Kugel formen und 30 mit Folie abgedeckt kühl stellen.

2. FÜLLUNG

Den Tofu zerbröseln, mit der Milch und den Eiern in eine Schüssel geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. BELAG

Den Blattspinat waschen und abtropfen lassen. Knoblauch fein würfeln und mit etwas Öl glasig andünsten.

Den Spinat dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen, sodass er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Spinat im Sieb abtropfen lassen und etwas ausdrücken.



4. Den selber gemachten Teig kurz kneten, auf wenig Mehl zu einem Fladen ausrollen. Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestreute Tarteform (Ø 28 cm) legen und einen 2 cm hohen Teigrand formen. Überstehenden Teig abschneiden, Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und im Ofen bei 180°C 15-20 Minuten vorbacken.
5. Die Tofumasse mit dem Spinat vermischen und auf dem Teig verteilen. Mit den Pinienkernen bestreuen.
6. Die Quiche im Ofen bei 180 ° C etwa 20-30 Minuten backen.

KATRIN'S TIPP

Die Quiche schmeckt am Besten lauwarm mit einem grossen grünen Salat als Beilage.