

Spinat-Feta- Quiche

Bio Kochbox KW 15



Spinat-Feta- Quiche



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Rolle Blätterteig
- 200 g Spinat
- 1 Feta
- 3 Eier
- 100 ml Sahne
- 1 Zwiebel

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- Öl
- Muskat

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl glasig anbraten. Spinat waschen, trockenschleudern und dazugeben und zusammenfallen lassen, danach leicht abkühlen lassen. Eier mit Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Feta zerbröseln und mit Spinat zur Eiermasse geben. Blätterteig in eine Quiche-Form legen und Rand hochziehen. Füllung hineingeben und glattstreichen. 30–35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.