

# Spinat-Feta-Quiche

nach Sheepys Bakery

## Zutaten:

### Mürbeteig:

85g weiche Butter  
250g Weizenmehl Typ 405 + etwas  
mehr zum Ausrollen  
1 TL Salz  
1 Ei  
25 ml kaltes Wasser

### Füllung:

500g Blattspinat  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Butter  
zwei Prisen Salz  
je eine Prise Pfeffer und Muskat  
150ml Sahne  
200g Schmand  
3 Eier  
150g geriebenen Käse, z.B. Gouda oder  
Emmentaler  
200g Feta  
30g Pinienkerne oder  
Sonnenblumenkerne

## Zubereitung:

Butter, Mehl, Ei, Salz und Wasser  
miteinander verkneten. Den Teig  
eingewickelt in Frischhaltefolie min. 30  
Min. in den Kühlschrank legen. Heitzt den  
Ofen auf 180 Grad vor. Rollet den Teig  
anschließend auf etwas Mehl dünn aus  
und legt eure Tarteform oder  
Kuchenspringform damit aus. Stecht ihn  
mehrmals mit der Gabel ein. Backt den  
Teig ca. 10 Minuten vor. Schaltet den  
Ofen nicht ab.

Wenn der Teig vorbackt, schneidet die  
Zwiebeln und den Knoblauch in kleine  
Würfel. Dünstet beides zusammen mit  
dem Spinat ca. 10 Minuten mit Butter an.  
Schmeckt ihn mit einer Prise Salz ab.  
Verteilt den Spinat auf dem  
vorgebackenen Mürbeteig.  
Eier, Sahne, Schmand, geriebenen Käse  
und Gewürze verquirlen. Über den Spinat  
verteilen. Bröckelt den Feta darüber und  
bestreut die Quiche mit den Pinienkernen.

Backt die Quiche für ca. 35 Minuten  
goldbraun. Serviert sie frisch aus dem  
Ofen. Reste können einen Tag im  
Kühlschrank aufbewahrt oder eingefroren  
werden.



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Köllda OT Großmonra  
Telefon: 015755179088 | E-mail: info@obsthof-grossmonra.de