

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-avena.de

www.biolandhof-avena.de



Spinat-Quiche mit Feta, Tomaten und Pinienkernen

150 g Mehl

20 g Butter

80 g Magerquark

1 Ei

½ TL Salz

etwas Fett

40 g Pinienkerne

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

400 g Spinat

Salz, Pfeffer, Muskat

125 g Quark

75 g Crème fraîche

2 Eier

75 g Feta

10 Cherrytomaten

Die genannten Zutaten zu einem Mürbeteig verarbeiten und 30 Minuten kaltstellen. Eine Quiche-Form mit ausfetten, den Teig hineingeben und mit einem Rand ausformen.

in einer Pfanne anrösten und zur Seite stellen.

und

schälen und klein würfeln. In anschwitzen.

dazugeben und mit

abschmecken.

mit

und

sowie

mit dem Spinat und den Pinienkernen gut vermengen. Die Mischung auf den Teig geben.

halbieren und in die Mischung drücken. Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.