

## Spinat-Rucola-Quiche

tolle Kombination

Für 1 Quicheform Ø 28 cm bzw. 8 Stücke

**Teig:** 250 g Dinkelmehl Type 630 ♦ 125 g kalte Butter ♦ 1 Ei ♦ Salz ♦ **Füllung:** 300 g TK-Blattspinat ♦ 125 g Rucola ♦ 150 g Lauch ♦ 50 g getrocknete Tomaten in Öl ♦ 60 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 2 EL Olivenöl ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 2 Msp. Muskat ♦ **Guss:** 150 g Gruyère am Stück (s. Tipp) ♦ 125 g Sahne ♦ 2 Eier ♦ ½ Bund Salbei (alternativ: 1 TL getrockneter Salbei) ♦ **Außerdem:** Frischhaltefolie ♦ Quiche- oder Springform à Ø 28 cm ♦ Butter für die Form ♦ Mehl für die Arbeitsfläche

**1.** Für den Teig Mehl in Schüssel geben. Butter in kleinen Würfeln, Ei, ½ TL Salz und 2-3 EL kaltes Wasser zum Mehl geben und alles mit Knethaken des Handrührers oder Händen zu geschmeidigem Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Für die Füllung Spinat etwas antauen lassen. Rucola verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in 3 mm dicke Halbringe schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in 3 mm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**3.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Quicheform fetten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen, in Form legen und dabei einen 2-3 cm hohen Rand formen. Auf mittlerer Schiene 20 Minuten vorbacken.

**4.** Inzwischen Olivenöl in großem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten anschwitzen. Lauch zugeben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Spinat zugeben und unter Rühren auftauen lassen. Rucola ebenfalls zugeben und zusammenfallen lassen. Tomaten unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**5.** Für den Guss Gruyère fein reiben. Sahne mit Eiern verrühren und Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbei kalt abrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, fein hacken und unter Eier-Sahne rühren. Gemüse auf Teig verteilen. Guss darüber gießen und ca. 25 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde + 25 Minuten Backzeit

**Pro Stück:** ca. 420 kcal, 1760 kJ, 14 g EW, 25 g KH, 29 g F, 2 BE

### Küchen-Tipps

- Statt Gruyère passen auch andere würzige Hartkäsesorten, z. B. Bergkäse, Comté oder Pecorino romano.
- Die Quiche schmeckt warm und kalt gleichermaßen gut und eignet sich so hervorragend fürs Buffet oder für das nächste Picknick.

Unser  
**AKTIONS-  
REZEPT,**  
siehe S. 35