

Schinken-Spinat Quiche

Zutaten:

Zutaten für 4 Portionen:

900 g Blattspinat,
1 Pkg. Blätterteig, TK
Mehl zum Ausrollen
100 ml Tomaten, passiert
2 Knoblauchzehen
200 g gekochter Schinken
2 Becher Sauerrahm
5 Eier
200 g Feta-Käse (Reibkäse)
Oregano
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Den Spinat auftauen, abtropfen lassen und ausdrücken. Blätterteig ausrollen, Tortenform damit auslegen oder auf ein Backblech legen. Den zerdrückten Knoblauch mit passierten Tomaten, Salz und Pfeffer verrühren und auf den Blätterteig streichen. Gewürfelten Schinken und Spinat in Öl andünsten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Spinat auf Blätterteig verteilen. Die Sahne mit den Eiern verrühren, mit Salz und Oregano würzen und auf den Spinat geben. Zuletzt den grob gehackten Feta drüberstreuen. Bei 180° C ca. 30-40 Minuten backen, bis das Ei-Sahnegemisch gestockt ist.

Tipp:

Anstelle des Schinkens kann auch Gemüse oder grätenfreier in Würfel geschnittener Fisch verwendet werden.
Statt des Blätterteigs eignet sich auch hervorragend ein Mürbteig.

www.wittlinger-therapiezentrum.com

