

## Spinatquiche



### Nährwertangaben pro Portion:

Kalorien 450 kcal

- Zubereitungszeit ca. 60 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### Zutaten

Für 1 Form (ca. 26 cm Durchmesser)

#### Teig:

80 g	Magerquark
3 EL	Wasser
3 EL	Rapsöl
160 g	Mehl
1 Prise	Jodsalz
2 TL	Backpulver

#### Belag:

500 g	Blattspinat (frisch und tiefgekühlt)
1	Knoblauchzehe
100 g	Schafskäse
100 g	saure Sahne
200 ml	Milch (1,5 % Fett)
3	Eier
je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer

### Zubereitung

- Quark, Wasser und Öl verrühren. Mehl, Salz und Backpulver zur Quarkmischung geben. Erst mit den Knethaken (Handrührgerät), dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Evtl. noch etwas Wasser dazugeben. 20 Minuten ruhen lassen.
- Spinat putzen, waschen, große Stiele entfernen. In kochendem Wasser kurz blanchieren (tiefgekühlten Spinat erhitzen).
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf etwa 32 cm Durchmesser ausrollen. Quicheform mit Backpapier auslegen. Den Teig hineinlegen.
- Spinat darauf verteilen. Knoblauchzehe schälen und durch eine Presse daraufgeben. Schafskäse mit den Fingern darüberbröseln.
- Saure Sahne, Milch und Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Guss über den Spinat gießen.
- Quiche im auf 160 °C (Umluft) vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

TIPP: Nicht nur Spinat, sondern auch Mangold, Paprikaschoten, Möhren oder Blumenkohlröschen (bissfest gegart) passen gut als Quichebelag.