



Vegetarische Blätterteig-Quiche

Zutaten:

400 g Spinat (gewaschen)	2 Rollen Blätterteig
150 g Feta (gewürfelt)	4 Eier
1 Handvoll Cocktailtomaten (halbiert)	150 ml Milch
2 Lauchzwiebeln (feine Scheiben)	Salz, Pfeffer, Muskat
1 Handvoll Pinienkerne	

Zubereitung:

1. Heizt den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor.
2. Fettet die Quicheform ein und legt sie mit dem Blätterteig aus - am besten kreuzförmig.
3. Zunächst müsst Ihr einen Topf mit Wasser füllen und es zum Kochen bringen. Und stellt Euch eine Schüssel mit kaltem Wasser unmittelbar nebendran. Gebt den Spinat für einige Sekunden ins kochende Wasser. Hebt ihn mit Hilfe einer Schöpfkelle wieder heraus und schreckt ihn im kalten Wasser ab. Nehmt den Spinat nun aus dem Wasser und wringt ihn gut aus, sodass er noch so wenig Wasser wie möglich enthält. Verteilt ihn gleichmäßig auf dem Blätterteig.
4. Anschließend könnt Ihr Tomaten, Feta und Lauchzwiebeln auf dem Spinat verteilen.
5. Verquirlt nun Eier und Milch und würzt alles mit Salz, Pfeffer und Muskat. Gebt die Ei-Milch-Mischung gleichmäßig über die Zutaten in der Quicheform. Streut noch die Pinienkerne darüber und ab damit in den Ofen 35 bis 40 Minuten.
6. Mein Tipp: Die Quiche einen Tag vorher machen und am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen. Man kann sie wieder aufwärmen oder auch sehr gut kalt genießen.

Viele weitere Rezepte findest du unter: www.kathi-koestlich.de