

Spinat-Avocado-Quiche mit Kräuterseitlingen

Für 4 Personen

Für den Teig:

250 g Weizenmehl (Type 405)	125 g kalte Butter	1 Ei
2 Prisen Salz	Mehl	Butter

Für die Füllung:

500 g frischer Blattspinat	1 Zwiebel	1 EL Butter
2 reife Avocados	1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
Muskat	2 Eier	200 ml Sahne

Für die Pilze:

400 g Kräuterseitlinge	1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Quicheteig Mehl in eine Schüssel geben. Die kalte Butter in kleine Stückchen schneiden und auf das Mehl geben. Ei einschlagen, Salz darüber streuen und alles rasch zu einem Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebel glasig darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Dann Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Wenn er etwas abgekühlt ist, gut ausdrücken.

Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel austreichen. Knoblauch schälen, grob schneiden und mit Avocado in einen Mixer geben, mit Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren.

Die Avocadomasse mit dem Spinat vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eier aufschlagen und mit der Sahne verquirlen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Quicheform (ca. 26 cm Durchmesser) mit Butter einfetten. Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und in die vorbereitete Form legen, am oberen Rand den überstehenden Teig sauber abschneiden.

Spinat-Avocado-Masse in die mit Teig ausgelegte Form geben und den Ei-Sahne-Guss angießen. Leicht die Form auf die Arbeitsplatte klopfen, dass sich der Guss gut verteilt. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Nach dem Backen die Quiche ca. 5 Minuten stocken lassen.

Die Pilze putzen und evtl. halbieren. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pilze darin goldgelb braten. Knoblauch zugeben und kurz mit anbraten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, die Kräuter unter die Pilze mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Quiche vorsichtig aus der Form nehmen, vierteln und anrichten. Die Pilze auf den Quichestücken verteilen und servieren. Dazu passt grüner Salat.

Rainer Klutsch am 10. Oktober 2016