

Spinat-Tomaten-Quiche

Für 4 Personen

350 g Dinkelmehl, Type 630	Salz	½ TL Backpulver
180 g kalte Butter	1 Ei (Größe M)	300 g Blattspinat
2 rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl
Pfeffer	1 TL Honig	250 g Kirschtomaten
100 g Gouda, mittelalt	300 g Ziegenfrischkäse	1 getrock. Chilischote
3 Stiele glatte Petersilie		
Außerdem:		
Dinkelmehl	Hülsenfrüchte	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Mürbeteig Mehl, 1 Prise Salz und Backpulver in einer Rührschüssel mischen.

Butter in Stückchen und Ei zugeben und alles mit den Händen oder einem Handmixer mit Knet-
haken rasch glatt durchkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt etwa 20 Minuten im
Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, gut waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Knoblauch unterrüh-
ren, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Alles mit etwas Pfeffer, Salz und Honig abschmecken, zum Abkühlen in ein Sieb geben.

Eine Quiche-Form (Ø ca. 28 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und die Backform
damit auslegen. Den Teig mit einer Gabel öfter einstechen. Dann ein Backpapier darauf geben
und die Hülsenfrüchte zum Beschweren darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen 10-15 Minu-
ten blind vorbacken.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Gouda fein reiben.

Spinat unter den Ziegenfrischkäse heben.

Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, die Hülsenfrüchte mit Hilfe des Backpapiers
entfernen.

Die Spinat-Ziegenkäse-Masse auf den vorgebackenen Teig geben und glattstreichen.

Die halbierten Tomaten mit der Schnittseite nach oben auf der Masse verteilen und leicht mit
Pfeffer und Salz bestreuen.

Dann den geriebenen Käse darüber streuen. Quiche im heißen Ofen ca. 20 Minuten fertig ba-
cken.

In der Zwischenzeit ein Chili-Petersilien-Öl herstellen. Dazu die getrocknete Chilischote fein
schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
Chili und Petersilie mit restlichem Olivenöl vermischen und mit Salz abschmecken.

Die gebackene Quiche aus dem Ofen nehmen. Vorsichtig aus der Form heben, das Chili-Petersilien-
Öl darüber träufeln und servieren.

Tarik Rose am 09. Mai 2022