

# Spinat-Tomaten-Quiche

## Für 1 Tarte:

350 g Dinkelmehl	180 g kalte Butter	0.5 TL Backpulver
1 Ei	250-300 g frischer Spinat	2 rote Zwiebeln
3-4 Zehen Knoblauch	200-250 g Kirschtomaten	300 g Ziegenfrischkäse
100 g gereifter Gouda	Salz, Pfeffer	1-2 TL Honig
Olivenöl	2 getrocknete Chilischoten	0.25 Bund Petersilie

Für den Mürbeteig Butter, Mehl, Ei, 1 Prise Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und mit den Händen oder einem Handmixer mit Knethaken durchkneten, bis der Teig die typische mürbe Konsistenz hat. Den Teig zu einer Kugel formen, in Backpapier wickeln und etwa 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Den Teig anschließend ausrollen, eine Quiche-Form (Durchmesser 28 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig bis zum Rand leicht überlappend in die Form geben. Vorsichtig mit einem spitzen Messer einige Male einstechen und im Backofen auf der mittleren Schiene bei 180 Grad 10-15 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Den Spinat waschen und grob schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein würfeln und in einer Pfanne in etwas Olivenöl leicht anschwitzen. Den Spinat dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Alles mit etwas Pfeffer, Salz und Honig abschmecken, dann zum Abkühlen in eine Schale geben.

Den vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen und die Kirschtomaten halbieren.

Nach 5 Minuten ist die Spinatfüllung ausreichend abgekühlt. Den Ziegenfrischkäse dazugeben, unterheben. Die Masse auf den Teig füllen und glatt streichen. Die halbierten Tomaten mit der Schnittseite nach oben auf der Masse verteilen und leicht mit Pfeffer und Salz bestreuen. Dann den Käse darüber reiben und bei 180 Grad etwa 20-25 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

In der Zwischenzeit ein Chili-Petersilen-Öl herstellen. Dazu die getrockneten Chilis und die Petersilie fein schneiden. Mit Olivenöl und Salz verrühren.

Wenn die Quiche fertig gebacken ist, das Öl darauf verteilen und servieren.

Tarik Rose am 06. Februar 2022