



# Lachs-Spinat-Quiche

Zeit gesamt  
🕒 1h 20min

Zubereitungszeit  
🕒 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Blattspinat, tiefgefroren | 400 g  |
| Lachsfilet, tiefgefroren  | 400 g  |
| Weizenmehl, Type 405      | 300 g  |
| Salz                      |        |
| Butter                    | 160 g  |
| Eier                      | 3 St.  |
| Knoblauchzehen            | 1 St.  |
| Öl                        | 3 EL   |
| Crème fraîche             | 200 g  |
| Schlagsahne               | 200 ml |
| Muskatnuss, gemahlen      |        |
| Pfeffer, schwarz          |        |

## Zubereitung



### Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Springform 28 cm Durchmesser, Sieb, Küchenkrepp, Frischhaltefolie, Handrührgerät mit Knethaken, Nudelholz

1. Blattspinat und Lachsfilet am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einer Schüssel Mehl und 1 Prise Salz vermengen. Kalte Butter würfeln und mit dem Mehl vermengen. 1 Ei zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. kalt stellen.
2. Inzwischen Füllung vorbereiten. Dafür Blattspinat etwas ausdrücken und Flüssigkeit abgießen. Knoblauch schälen und fein hacken. Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden und mit Salz würzen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Lachswürfel ca. 3–4 Min. rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne erneut 2 EL Öl erhitzen und Knoblauch ca. 2–3 Min. anschwitzen. Spinat zugeben und für weitere ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen.
4. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Crème fraîche, Sahne und 2 Eier miteinander verrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine runde Quicheform damit auskleiden, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
5. Spinat und Lachs auf der Quiche verteilen. Crème fraîche darübergießen und im Ofen ca. 40–45 Min. backen. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen und noch warm oder abgekühlt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |           |
|----------------|-----------|
| Kaloriengehalt | 1075 kcal |
| Kohlenhydrate  | 64 g      |
| Eiweiß         | 38 g      |
| Ballaststoffe  | 4 g       |
| Fette          | 71 g      |