



Spinat-Feta-Quiche mit Röstiboden

Zeit gesamt
🕒 1h 20min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 16 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	750 g
Eier	3 St.
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Salz	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Chili, gemahlen	0.5 TL
Muskatnuss, gemahlen	
Rosmarin, getrocknet	0.5 TL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Oliveöl	1 EL
Blattspinat, tiefgefroren	800 g
Cherrytomaten	200 g
Feta	300 g
Milch	100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe, Tarteform 30cm Durchmesser, Geschirrtuch

1. Zubereitung Röstimasse

Reibe die geschälten Kartoffeln grob mit einer Küchenreibe oder einer Küchenmaschine. Drücke sie in einem Geschirrtuch aus, so dass die Flüssigkeit austritt. Rühre nun 1 Ei und Mehl ein und würze die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Chili, Muskatnuss und Rosmarin.

Fette eine Tarteform mit Hebeboden mit 30 cm Ø mit Backtrennspray und drücke die Röstimasse hinein, ziehe hierbei einen etwa 3-4 cm hohen Rand. Backe den Röstiboden in der untersten Einschubleiste im vorgeheizten Ofen bei 180 °C O/U für 25 Minuten.

2. Füllung

Schneide die Zwiebel und die Knoblauchzehen in feine Würfel und brate beides in einer großen Pfanne oder einem Topf bei mittelhoher Hitze etwa 2-3 Minuten mit dem Olivenöl an. Füge den gefrorenen Spinat hinzu und lass die Zutaten aufkochen. Würze mit Salz und Pfeffer. Lass die Zutaten nun so lange einkochen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.

Halbiere die Tomaten und zerbröckle den Feta. Verrühre die 2 Eier mit Feta, Milch und Pfeffer. Rühre nun alles zusammen und verteile die Zutaten auf dem Röstiboden. Backe die Quiche für weitere 45 Minuten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	128 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	6 g