



Spinat-Kartoffel-Quiche



Preis pro Portion: ca. 1,50–1,70 €

Zutaten

Für den Teig:

300 g Dinkelmehl Typ 630

eine gute Prise Salz

150 g kalte Butter

125 ml kühles Wasser

Für die Füllung:

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

2 Schalotten, als Alternative eine Zwiebel

500 g TK-Spinat

250 g Ricotta

250 g Sahne

4 Eier

Salz und Pfeffer

Muskatnuss

etwas Öl zum Braten

Zubereitung

- 1 **Mehl** und **Salz** in eine Schüssel gegeben.
- 2 Die **Butter** in Stückchen schneiden und ebenfalls zu der Mehl-Salz-Mischung geben.
- 3 Mithilfe einer Küchenmaschine oder per Hand die Masse zu einem Teig verarbeiten. Der Teig darf nicht zu warm werden, deswegen ist es hier wichtig, dass der Knetvorgang schnell erfolgt.
- 4 Für eine geschmeidige Teigkonsistenz nach und nach das **Wasser** hinzugeben. Falls nötig, kann mehr Wasser als angegeben verwendet werden.
- 5 Den Teig zu einer Kugel formen und für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- 6 Währenddessen für die Füllung die **Schalotten** bzw. die **Zwiebel** in feine Ringe schneiden.
- 7 Die **Kartoffeln** schälen und würfeln. Anschließend zusammen mit den **Zwiebeln** und etwas **Öl** für ca. 10 Minuten in einer Pfanne anbraten. Gut mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
- 8 Den **Spinat** antauen lassen, danach mit in die Pfanne geben und für weitere 10 Minuten dünsten. Die **Kartoffeln** sollten sich jetzt mit einer Gabel durchstechen lassen, ansonsten weitere 3 Minuten garen.
- 9 Währenddessen in einer Schüssel **Sahne**, **Ricotta** und **Eier** verquirlen und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskatnuss** würzen.
- 10 Danach den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, mithilfe eines Nudelholzes auf eine Dicke von ca. 5 mm ausrollen und in eine eingefettete Tarte- oder Springform legen und andrücken. Darauf die Kartoffeln mit dem Spinat gleichmäßig verteilen und die Eimischung darübergießen.
- 11 Bei 200 °C im vorgeheizten Backofen ca. 25–30 Minuten backen. Die Quiche sollte vor dem Verzehr ein paar Minuten auskühlen und kann danach serviert werden.

Guten Appetit!