



# DAS BAYRISCHE KOCHSTUDIO

## Mein Lieblingsrezept

### **Spinat-Hack-Quiche**

26er Form, Ofen auf 180° O/U vorheizen

#### **Des brauch't's:**

- ☺ 220 g Mehl 405er
- ☺ 100 g kalte Butter
- ☺ 1 Ei M
- ☺ 1 EL kaltes Wasser
- ☺ eine Prise Salz
- ☺ 2 EL Semmelbrösel
- ☺ einen Klacks Butter (für die Form)

#### **Füllung:**

- ☺ 300 g Rinderhack bio
- ☺ 450 g TK Spinat gehackt
- ☺ 130 g Schmand
- ☺ 100 g Feta
- ☺ 100 ml Sahne
- ☺ 150 g Gratinkäse gerieben
- ☺ 1 mittelgroße Zwiebel
- ☺ 3 Eier M
- ☺ 1 TL Olivenöl
- ☺ Salz, Pfeffer





# DAS BAYRISCHE KOCHSTUDIO

## Mein Lieblingsrezept

### Zubereitung

- ☺ Für den Teig Mehl, kalte Butter in Stückchen, Ei, Wasser und Salz zügig mit der Hand verkneten, in eine Klarsichtfolie wickeln und 30 Min. in den Kühlschrank
- ☺ Zwiebel hacken mit dem Tiefkühlspinat in einem Topf andünsten, abschmecken, dann in einem Sieb gut abtropfen lassen
- ☺ Hack würzen und in einer Pfanne gründlich anbraten, zur Seite stellen
- ☺ Form fetten
- ☺ Vom Teig immer so viel mit der Hand wegnehmen, daß man den Rand ca. 4 cm hoch bildet und die Form damit auskleidet, den Rest dünn ausrollen und in die Form legen, mit dem Rand verbinden
- ☺ Mit einer Gabel mehrfach einstechen, Brösel verteilen
- ☺ Für den Guß Schmand und Eier verquirlen, Sahne unterrühren, salzen/pfeffern
- ☺ Feta würfeln
- ☺ Spinat gut ausdrücken
- ☺ In einer Schüssel, Feta, Spinat, Hack und Eiersahne gut vermischen
- ☺ In die Form füllen und 10 Minuten auf der mittleren Schicht backen
- ☺ Nach 10 Minuten den Gratinkäse auf der Quiche verteilen und weitere 30 Minuten backen.
- ☺ Die Quiche ist fertig, wenn der Käse schön goldbraun ist.

**Mein Tipp:** Gurkensalat mit Sauerrahm dazu, das schmeckt großartig  
die Quiche läßt sich auch wunderbar portionsweise einfrieren  
für Vegetarier das Hack weglassen und dafür doppelt so viel Feta nehmen

