

Schinken-Spinat Quiche

Zutaten für 4 Portionen:

900 g Blattspinat, TK
1 Pkg. Blätterteig, TK
Mehl zum Ausrollen
100 ml Tomaten, passiert
2 Knoblauchzehen
200 g gekochter Schinken
2 Becher Sauerrahm
5 Eier
200 g Feta-Käse (Reibkase)
Oregano
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Den Spinat auftauen, abtropfen lassen und ausdrücken. Die Blätterteigplatten auftauen lassen (20 Minuten), mit Mehl bestreuen und ausrollen. Blätterteig auf ein Backblech legen. Den zerdrückten Knoblauch mit passierten Tomaten, Salz und Pfeffer verrühren und auf den Blätterteig streichen. Gewürfelten Schinken und Spinat darauf verteilen. Die Sahne mit den Eiern verrühren, mit Salz und Oregano würzen und auf den Spinat geben. Zuletzt den grob gehackten Feta überstreuen. Bei 200 Grad 30 Minuten backen.

Tip:

*Anstelle des Schinkens kann auch Gemüse oder grätenfreier in Würfel geschnittener Fisch verwendet werden.
Statt des Blätterteigs eignet sich auch hervorragend ein Mürbteig.*

Dr. VODDER AKADEMIE



THERAPIE
AUSBILDUNG