

Rezept

Spinat-Quiche mit Kirschtomaten

Zutaten für ca. 12 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten



Zutaten

1 Pckg. (400 g) iglo Blubb Spinat
1 Pckg. Blätterteig
(275 g; Kühlregal)
4 Eier (Gr. M)
35 g Speisestärke
Salz
Pfeffer
50 g Parmesan
2 kleine rote Zwiebeln
400 g Kirschtomaten
2 EL Öl
1 EL Zucker
2 EL heller Balsam-Essig
3–4 Stiele Thymian
Fett für die Form

Zubereitung:

1. Den **Spinat** auftauen lassen. Blätterteig 5–10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Eier und Stärke gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat dazugeben und gut vermengen.
2. Eine Tarteform (26 cm) mit Hebeboden fetten. Blätterteig entrollen. Von der schmalen Seite ca. 6 cm abschneiden und an der langen Seite festdrücken, so dass fast ein Quadrat entsteht. Form mit dem Teig auslegen, den Rand dabei etwas unförmig/leicht wellig formen.
3. Eier-Spinat-Mix auf dem Teig verteilen. Vom Parmesan mit einem Sparschäler einige Käsehobel abziehen, Rest Parmesan fein reiben. Geriebenen Käse über die Quiche streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen.
4. Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Tomaten waschen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin ca. 2 Minuten braten. Mit Zucker bestreuen, kurz karamellisieren. Tomaten zugeben und kurz braten. Alles mit Essig ablöschen, kurz einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Rezept

5. Thymian waschen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Quiche aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und dann aus der Form lösen. Mit Thymian, Tomaten-Mix und den restlichen Parmesanhobeln anrichten.

Pro Stück: ca. 790 kJ, 190 kcal E 6 g, F 13 g, KH 12 g