

Rezept

Frühlingshafte Rahm-Spinat-Quiche

Anzahl: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten + 35 Minuten Backzeit



Zutaten

1 EL Olivenöl

35 g iglo Zwiebel-Duo

300 g iglo Rahm-Spinat mit BLUBB

350 g Karotten

300 g Quiche- & Tarteteig (Kühlregal)

4 Eier (Größe M)

150 g Feta

20 g iglo Schnittlauch

Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen. **iglo Zwiebel-Duo** darin glasig andünsten, anschließend **den iglo Rahm-Spinat** hinzufügen. Zgedeckt bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und etwa 2 Minuten weiterköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und leicht abkühlen lassen.
2. Möhren schälen, dabei optional etwas Grün stehen lassen. In kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen, anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Eine Quicheform mit etwas Öl einfetten. Den Teig in die Form legen und den Rand leicht andrücken.
4. Eier in einer Schüssel verquirlen. Spinat, die Hälfte des Fetas und **iglo Schnittlauch** zugeben und vermengen. Die Mischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
5. Möhren sternförmig auf der Spinatfüllung anordnen. Den restlichen Feta darüber verteilen und die Quiche 35–40 Minuten goldbraun backen. Anschließend servieren und genießen.

Pro Portion: ca. 2521 kJ, 603 kcal, E 22 g, F 37 g, KH 41 g