Rezept

Quiche mit Spinat und Lachs

Ein Rezept von Quiche mit Spinat und Lachs, am 27.04.2024

Zutaten

6 Scheiben	TK-Blätterteig (bzw. 300 g)
1 Bund	Dill
250 g	Crème fraîche
1	Zwiebel
	Salz
600 g	TK-Blattspinat
	frisch geriebene Muskatnuss
250 g	frisches Lachsfilet (ohne Haut)
1	Bio-Zitrone
2	Eier
1 EL	Butter
	Pfeffer
	½ TL gekörnte Gemüsebrühe
	etwas Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Spring- oder Tarteform von 26 cm Ø (8 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Die Teigplatten nebeneinander legen und antauen lassen. Lachsfilet in schmale Streifen oder Stücke schneiden. Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 2 Msp. Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Lachs mit 2 EL Zitronensaft und der Hälfte des Dills mischen.

2. Crème fraîche und Eier verrühren, Zitronenschale und übrigen Dill unterrühren, salzen und pfeffern. Zwiebel schälen, fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen lassen, die Zwiebel darin glasig andünsten. Den unaufgetauten Spinat dazugeben, unter Rühren mitdünsten. Sobald er zur Hälfte aufgetaut ist, die Brühe unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Unter Rühren weiterdünsten, bis der Spinat aufgetaut ist, dann vom Herd nehmen.

3. Ofen auf 200° vorheizen. Die Arbeitsplatte mit wenig Mehl bestreuen, je 3 Blätterteigplatten übereinanderlegen und überlappend nebeneinander legen, dann mit einem Nudelholz ca. 2 cm größer als die Form ausrollen. Den Teig in die Form legen, sodass ein ca. 2 cm hoher Rand nach oben steht.

4. Spinat mit einer Gabel gut auspressen und mit einem großen Messer grob zerschneiden. Mit den Lachsstücken mischen und auf dem Teig verteilen. Die Eiermasse gleichmäßig darübergießen. Die Quiche im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in 25-30 Min. goldgelb backen. Heiß servieren, am besten mit einem frischen grünen Salat.