

## Rezept

# Petersilienwurzel-Spinat-Quiche

Ein Rezept von Petersilienwurzel-Spinat-Quiche, am 14.12.2025

## Zutaten

<b>4 dünne Blätter</b>	Yufkateig (türkisches Lebensmittelgeschäft, ca. 150 g)	<b>40 g</b>	Butter
	Salz	<b>500 g</b>	Wurzelspinat
<b>200 g</b>	Schafkäse	<b>250 g</b>	Petersilienwurzel
<b>2</b>	eingelegte scharfe Peperoni	<b>2 EL</b>	grüne entsteinte Oliven
<b>1/2 TL</b>	frische Thymianblättchen	<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>3</b>	Eier (Größe M)	<b>300 g</b>	saure Sahne
			Zucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Quicheform (30 cm Ø) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 205 kcal

## Zubereitung

1. Die Teigblätter vorsichtig auseinander lösen und in der Größe der Form zuschneiden. Die Butter zerlassen. Die Form leicht buttern, dann ein Teigblatt nach dem anderen in die Form geben und jeweils mit zerlassener Butter bestreichen.
2. Den Spinat verlesen, waschen und in kochendem Salzwasser in ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Petersilienwurzeln putzen, schälen und mit der Rohkostreibe fein raspeln. Den Schafkäse zerkrümeln. Oliven und Peperoni grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Spinat gut ausdrücken, grob hacken und mit den Petersilienwurzeln, dem Käse, den Oliven, Peperoni, Knoblauch und Thymian mischen und salzen. Auf dem Teig verteilen. Die saure Sahne mit den Eiern verquirlen und mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Diese Mischung auf das Gemüse gießen. Die Quiche im Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen, in Stücke schneiden und servieren.