

Rezept

Spinat-Feta-Quiche

Ein Rezept von Spinat-Feta-Quiche, am 15.12.2025

Zutaten

1 kg	Blattspinat	Salz
1 großes Bund	Petersilie	2 Knoblauchzehen
½ TL	Chiliflocken	50 g Butter
300 g	Schafskäse (Feta)	200 g Joghurt
3	Eier (M)	ca. 250 g Strudelteigblätter, Yufka- oder Filoteigblätter (Kühlregal)
	Springform (28 cm Ø)	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 - 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Vom Spinat alle welken Blätter aussortieren, dicke Stiele abknipsen. Die Spinatblätter in stehendem kaltem Wasser durchschwenken, wenn nötig mehrmals.
2. Inzwischen reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Spinat darin bei starker Hitze sprudelnd kochen lassen, bis er zusammenfällt. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Spinat mit den Händen gut ausdrücken und auf einem großen Brett mit einem großen Messer grob hacken.
3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Petersilie unter den Spinat mischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Spinat mit den Chiliflocken und Salz abschmecken. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Schafskäse zerkrümeln und mit dem Joghurt und den Eiern mit dem Pürierstab fein zerkleinern, mit Salz abschmecken.
5. Die Form mit Butter ausstreichen. Die Teigblätter aus der Packung nehmen und vorsichtig auseinanderlösen. Größere Blätter in Formgröße zuschneiden. Die Form mit den Blättern auskleiden, dabei die Blätter einzeln einlegen und jeweils mit Butter bestreichen.
6. Den gewürzten Spinat mit der Eiermischung verrühren und gleichmäßig auf den Teigblättern verteilen.
7. Die Quiche im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, bis sie schön gebräunt ist. Herausnehmen, am besten noch 10 Min. ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren. Dazu passt ein Salat, im Sommer z. B. ein Tomaten-Gurken-Salat.