Spinatquiche mit Hüttenkäse und Lachs

Brennwerte	1831,1 kJ | 439,3 kcal
Eiweiß	19,1 g
Kohlenhydrate	26,7 g
Fett	27,9 g

Vorbereitung	30 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	1 Stunde
Gesamtzeit	1 Stunde 30 Minuten

FOOD FACTS

Food Fact zum Rezept:

Viele Namen für den leckeren Alleskönner: Hüttenkäse, Körniger Frischkäse oder Kugerlkäse – der Frischkäse ist reich an Natrium, Calcium und enthält einen hohen Anteil an Proteinen. Und du kannst ihn sowohl herzhaft als auch süß kombinieren.

Der Klassiker der französischen Küche wird zur leckeren Nährstoffbombe

Die Spinatquiche ist perfekt für ein gesundes Mittagessen oder einen entspannten Abend. Du kannst die Quiche gut vorbereiten und die Kombination aus Spinat, Hüttenkäse und Lachs ist nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund.
Spinat ist reich an Eisen, Magnesium und Beta-Carotin und stärkt somit die Nerven und schützt die Zellen. Im Lachsfilet und in der Deli Reform Das

Original sind ungesättigte Fettsäuren und Omega-3 enthalten. Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die bewusste Ernährung und können entzündungshemmend wirken.

Spinatquiche mit Hüttenkäse und Lachs

8 PORTIONEN normal

FÜR DEN TEIG:

250 g Weizenmehl Type 1050
1 TL Backpulver
1 gestr. TL Salz
120 g Deli Reform Das Original ohne Palmöl
1-2 EL Wasser
1 Ei, Größe M

FÜR DIE FÜLLUNG:

200 g körniger Frischkäse
3 Eier, Größe M
200 ml Sahne
300 g Lachsfilet, ohne Haut
50 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Deli Reform Das Original ohne Palmöl
350 g Babyspinat
1 unbehandelte Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

BENÖTIGT:

Tarteform/ Quicheform ? ca. 28 cm

1 DEN TEIG ZUBEREITEN

Für den Teig das Weizenmehl zusammen mit dem Backpulver sowie dem Salz vermengen. Nun verknetest du es mit der Deli Reform Das Original, dem Wasser sowie dem Ei zu einem Mürbteig. Zu einer Kugel formen und zugedeckt für etwa 30 Minuten kühl ruhen lassen.

2 DIE FÜLLUNG ZUBEREITEN

Für die Füllung den körnigen Frischkäse zusammen mit den Eiern sowie der Sahne und etwas Salz verrühren. Schneide das Lachsfilet in grobe Würfel, die Zwiebel und die Knoblauchzehe in feine Würfel. Die Zwiebel-, sowie Knoblauchwürfel in der Deli Reform Das Original glasig dünsten, den Babyspinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Anschließend kräftig mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und mit etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft verfeinern.

3 DIE QUICHE VORBEREITEN

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

In der Zwischenzeit den Teig dünn ausrollen und in eine beschichtete Tarteform geben, die Ränder fest andrücken und den Überstand abschneiden. Die Frischkäsefüllung zugeben und mit der Spinat-Mischung sowie dem Lachs belegen.

Tipp 1: Wer keine beschichtete Tarteform besitzt, kann eine Tarteform oder eine normale Springform verwenden und diese mit Deli Reform Das Original einfetten.

Tipp 2: Für einen besonders knusprigen Boden sowie bei der Verwendung einer Tarte- oder Quicheform aus Porzellan empfiehlt es sich, den Teig für etwa 10–15 Minuten blind, also ohne die Füllung, vorzubacken. Den Teig vor dem Backen

einstechen oder Backerbsen verwenden, damit die Quiche später gefüllt werden kann.

4 DIE QUICHE BACKEN

Die Spinatquiche im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene für etwa 30 Minuten backen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Tipp 3: Für noch mehr Würze kannst du die Füllung mit etwas groben Senf oder Sahnemeerrettich verfeinern. Serviere die Spinatquiche zusammen mit einem frischen Salat sowie einem Senfdressing.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte