

# Spinat-Lauch-Quiche



## Zutaten für 4 Portionen

### Quiche:

- 250 g Vollkorn-Mehl
- 125 g weiche Butter
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier
- 450 g Lauch
- 200 g Schmand
- 1 Messerspitze Muskat
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g frischer Spinat
- 150 g Schafskäse (Feta)
- 6 getrocknete Tomaten aus dem Glas
- Sonnenblumenöl zum Einfetten

### Tomatensalat:

- 4 Kirschtomaten
- ½ rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL weißer Essig



## Zubereitung

- 1.** Aus Vollkornmehl, weicher Butter, einem Ei und Salz einen Teig kneten und diesen 30 Minuten lang in den Kühlschrank stellen.
- 2.** Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- 3.** Den Wurzelteil und die grünen Blätter vom Lauch entfernen. Dann den Lauch der Länge nach zerteilen, waschen und in feine Streifen schneiden.
- 4.** Spinat waschen und gut abtropfen lassen.
- 5.** Knoblauch fein würfeln.
- 6.** Lauch und Spinat in einem großen Topf mit etwas Öl anschwitzen, bis der Spinat zerfällt (evtl. muss man die Menge teilen, falls nicht alles auf einmal in den Topf passt). Den klein gewürfelten Knoblauch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Muskat würzen. Die Gemüsemischung ebenfalls kaltstellen.
- 7.** Schmand und drei Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.
- 8.** Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.
- 9.** Fetakäse in Würfel schneiden.
- 10.** Eine runde (Quiche-) Auflaufform mit Sonnenblumenöl einfetten.
- 11.** Den Teig mit dem Nudelholz hauchdünn rund ausrollen und in die Form legen. Anschließend mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- 12.** Die Spinat-Lauch-Mischung auf dem Teig verteilen. Die getrockneten Tomaten und die Feta Würfel darauf verteilen und den Schmand-Mix darüber geben.
- 13.** Bei 180°C Umluft ca. 25 - 30 Minuten backen, dann ca. 20 Minuten abkühlen lassen.
- 14.** Kirschtomaten vierteln, mit 1 EL Olivenöl und 1 TL weißem Essig, Salz und Pfeffer vermengen.
- 15.** Quiche in Stücke schneiden und lauwarm mit dem Tomatensalat servieren.

