

Lachs Quiche mit Spinat

Materialkosten pro Person: 2,00€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 125 g Butter kalt
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 2 EL Wasser
- 300 g Lachs
- 300 g Crème fraîche
- 100 g Spinat (Blattspinat TK)
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 EL frischer Dill
- 2 EL 8 Kräuter TK
- ½ Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 3 Eier
- 1 TL Speisestärke

Rezept:

1. Das Mehl mit dem Salz, Ei und den kalten Butterwürfeln vermischen. Den Teig zwischen den Händen fein krümmeln und dann kurz durchkneten. Den Teig in den Kühlschrank für 15 Minuten kühlen. Dann lässt er sich später gut ausrollen.
2. Den Teig etwas mit Mehl bestäuben und dann auf Backpapier ausrollen, so kann man ihn dann besser in die Form drücken. Mit einer Gabel den Teig mehrfach einstechen und beiseitestellen.
3. Den Spinat 1 Minute in der Mikrowelle antauen. Die Lauchzwiebeln waschen, die Knoblauchzehe schälen. Den frischen Dill von den Stielen zupfen. Die Lauchzwiebeln klein schneiden.
4. Die Eier zur Crème fraîche geben. Die Kräuter, Dill, Lauchzwiebeln, den kleingehackten Knoblauch und die Gewürze zufügen
5. Alle Zutaten und die Speisestärke gut miteinander verrühren. Den Lachs würfeln.
6. Den Crème fraîche Guss auf den Quiche Boden gießen. Den aufgetauten Spinat feste ausdrücken, damit er nicht zu feucht ist, etwas salzen.
7. Den Spinat auf dem Guss verteilen.
8. Zum Schluss die Lachswürfel auf die Quiche legen. Die Lachs Quiche im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 20-25 Minuten backen, bis die Crème gestockt ist.

Fazit:

Sehr, sehr lecker. Kinder können beim Teig machen helfen und beim Belegen der Quiche. Dazu passt sehr gut ein grüner oder ein gemischter Salat. Die Quiche schmeckt auch kalt noch hervorragend.