

## Herzhafte Quiche mit Spinat und Feta – schnell zubereitet und knusprig

Ein knuspriger Mürbeteig, gefüllt mit einer leckeren Sahne-Schmand-Creme, Spinat und Feta: Die Quiche nach dem Rezept von unserem SWR4 Konditor Joachim Habiger ist schnell gemacht und geht wirklich immer.

Portionen: 12  
Schwierigkeitsgrad: leicht

### Für den Mürbeteig:

- 250 g Mehl
- 124 g kalte Butter
- 1 Prise Salz
- 2 Eier

### Für die Füllung:

- 200 g Schmand
- 200 ml Sahne
- 400 g Spinat (tiefgefroren)
- 150 g Feta
- 1 Zwiebel (in kleine Würfel geschnitten)
- Salz
- Muskat
- 100 g geriebener Käse
- 25 g Pinienkerne

### Außerdem:

- Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- Quiche-Form oder Springform (Durchmesser 24 bis 26 Zentimeter)

**Backtemperatur:** 10 Minuten blind backen, dann 35 bis 40 Minuten bei 180 Grad Umluft

## Zubereitung: Spinat-Feta-Quiche

Aus Mehl, klein geschnittener Butter, Eiern und Salz in der Anschlagmaschine einen Teig herstellen.

*Tipp: Warum ist es wichtig, kalte Butter zu verwenden?  
Mit kalter Butter wird der Mürbeteig nicht „brandig“, das heißt er bröselt nicht.*

Den Teig anschließend für zirka 20 bis 30 Minuten kühl stellen. Wenn es mal schnell gehen soll, nehmen Sie einfach einen Blätterteig aus dem Tiefkühlfach.

Den Mürbeteig rund ausrollen, in eine Backform (Quiche-Form) legen, diese mit Backpapier auslegen und mit Linsen oder Bohnen füllen.

Danach zehn Minuten blind backen.

*Tipp: Was heißt blind backen?  
Unter Blindbacken versteht man das Vorbacken von Teig ohne Füllung. Dadurch wird verhindert, dass der Teig die Füllung durchnässt. Zum Beschweren des Teigs können Sie Hülsenfrüchte verwenden. Nach dem Vorbacken entfernen Sie diese einfach wieder und können sie für andere Zwecke weiter verwenden.*

Den Schmand in eine Schüssel geben und mit der Sahne glatt rühren. Die klein geschnittenen Zwiebeln mit etwas Öl glasig dünsten. Den Spinat auftauen, gut ausdrücken und etwas klein schneiden.

*Tipp: Frische Alternative für die Spinatfüllung  
Für die Füllung können Sie auch frischen Spinat verwenden und diesen entsprechend kleinhacken.*

Feta in Würfel schneiden und zusammen mit den Pinienkernen und dem geriebenen Käse zu der Schmand-Sahne-Mischung geben.  
Mit Salz und Muskat würzen. Wer möchte, kann zu der Füllung noch etwas Speck dazu tun.

Die Füllung auf den vorgebackenen Boden in die Backform füllen und zirka 35 bis 40 Minuten goldgelb backen.

Eine leckere vegetarische Quiche mit viel Gemüse lässt sich ganz einfach auch ohne Boden herstellen. Die Zutaten werden alle zusammen zu einem Teig vermischt und direkt in der Form gebacken. Ein würziges Geschmackserlebnis ist eine Quiche mit karamellisiertem Rosenkohl und roten Zwiebeln.