



Lachs-Spinat-Quiche

Zeit gesamt
🕒 1h 20min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat, tiefgefroren	400 g
Lachsfilet, tiefgefroren	400 g
Weizenmehl, Type 405	300 g
Salz	
Butter	160 g
Eier	3 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	3 EL
Crème fraîche	200 g
Schlagsahne	200 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Springform 28 cm Durchmesser, Sieb, Küchenkrepp, Frischhaltefolie, Handrührgerät mit Knethaken, Nudelholz

1. Blattspinat und Lachsfilet am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einer Schüssel Mehl und 1 Prise Salz vermengen. Kalte Butter würfeln und mit dem Mehl vermengen. 1 Ei zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. kalt stellen.
2. Inzwischen Füllung vorbereiten. Dafür Blattspinat etwas ausdrücken und Flüssigkeit abgießen. Knoblauch schälen und fein hacken. Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden und mit Salz würzen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Lachswürfel ca. 3–4 Min. rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne erneut 2 EL Öl erhitzen und Knoblauch ca. 2–3 Min. anschwitzen. Spinat zugeben und für weitere ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen.
4. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Crème fraîche, Sahne und 2 Eier miteinander verrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine runde Quicheform damit auskleiden, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
5. Spinat und Lachs auf der Quiche verteilen. Crème fraîche darübergießen und im Ofen ca. 40–45 Min. backen. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen und noch warm oder abgekühlt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1075 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	71 g