



Süßkartoffel, Spinat, Feta Quiche

Zeit gesamt
🕒 2h 15min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Olivenöl	5 EL
Quark 40 % Fett i.Tr.	150 g
Eier	3 St.
Salz	
Dinkelvollkornmehl	180 g
Mandeln, gemahlen	20 g
Blattspinat	200 g
Lauch	0.25 St.
Sonnenblumenkerne	20 g
Süßkartoffeln	1250 g
Koriander, gemahlen	0.25 TL
Kreuzkümmel	0.25 TL
Kurkuma	1 TL
Zimt	
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	5 g
Basilikum, getrocknet	1 EL
Milch	200 ml
Feta	120 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Tarteform, feine Reibe, Frischhaltefolie, Backpapier, Nudelholz

- Für den Teig in einer Schüssel 3 EL Olivenöl, 100 g Quark und 1 Ei verrühren. Salz, Mehl und gemahlene Mandeln einarbeiten und alle Zutaten zu einem Teig kneten. Anschließend in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
- Inzwischen Spinat waschen und trocknen. Lauch waschen, Wurzelende entfernen, in feine Streifen schneiden und waschen. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne ca. 2–3 Min. anrösten.
- Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Süßkartoffeln mit 2 EL Olivenöl, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt, Pfeffer, Muskat und Salz würzen. Auf ein Backblech geben.
- Ofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig nach der Ruhezeit nochmals kurz durchkneten und ausrollen. Eine Tarteform (Ø 28 cm) ausfetten und ausgerollten Teig darin auslegen, Ränder fest andrücken. Teigoberfläche nun mit Backpapier auslegen und mit Linsen, Kichererbsen oder Backkugeln beschweren.
- Tarteform mit ausgerolltem und beschwertem Teig auf das Gitter im Backofen stellen und das Blech mit Süßkartoffeln in das untere Drittel des Ofens schieben. Beides ca. 25 Min. backen.

6. In der Zwischenzeit Royale vorbereiten. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben oder hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen streifen. In einer Schüssel Milch, 2 Eier, 50 g Quark mit Salz, Pfeffer, Muskat, Ingwer, Knoblauch und Basilikum verrühren.

7. Tarteboden und Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Backpapier mit Linsen o. Ä. vorsichtig abnehmen. Süßkartoffeln auf den Tarteboden geben, Feta darüberbröseln, Spinat, Sonnenblumenkerne und Lauch dazugeben und alles mit Royale übergießen. Ofen auf 160 °C zurückstellen und Quiche ca. 30–35 Min. fertig backen.

Guten Appetit!

Tipp: Im Herbst schmeckt die Quiche auch mit Kürbis anstelle von Süßkartoffeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	790 kcal
Kohlenhydrate	107 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	28 g