

Spinat Feta Quiche



Zutaten für 12 Stück:

Für den Teig:

- 250 g Weizenmehl
- 125 g Butter (kalte)
- ½ TL Salz
- 1 Ei
- 2 EL Wasser (kaltes)

Für die Füllung:

- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 400 g Blattspinat (TK)
- 200 g Fetakäse
- 3 Eier
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 45 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 60 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten

Zubereitung:

1. Gib das Mehl mit der kalten Butter, Salz, Ei und kaltem Wasser in eine Schüssel. Knete zügig einen geschmeidigen Mürbeteig. Wickel den Teig in Frischhaltefolie und lege ihn mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank.
2. Heize den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze auf.
3. Rolle den Teig etwas größer als deine Quicheform aus. Fette deine Form und lege den Teig hinein. Stich ihn mit einer Gabel ein. Backe den Boden 15 Minuten vor.
4. Schäle in der Zwischenzeit die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Brate die Zwiebelwürfel in der Butter an. Gib den Spinat dazu und gare ihn mit. Gieße die Spinatmischung durch ein Sieb, damit die Flüssigkeit verloren geht.
5. Verteile den Spinat auf dem vorgebackenen Boden. Krümel den Feta darüber oder schneide ihn in Würfel.
6. Verrühre die Eier mit der Sahne, Salz und Pfeffer. Gieße sie über den Teig.
7. Backe die Spinat-Feta-Quiche für 30 Minuten.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

