

Lauch-Quiche mit Spinat und Ziegenkäse

VORBEREITEN

50
Min.

ZUBEREITEN

55
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

Für den Teig

250 g Mehl
125 g Butter
1 Ei
1 Prise(n) Salz

Für den Belag

1 Esslöffel Pflanzenfett
500 g Lauch
2 Knoblauchzehen
200 g Spinat
4 Eier
180 ml Milch
1/2 Teelöffel gemahlener Thymian
1 Msp. Muskat
1/4 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Pfeffer
90 g Ziegenkäse

Besonderes Zubehör

Tarte-Form (Durchmesser 22 cm)

Heute kommt eine leckere Quiche mit frischem Spinat, Lauch und würzigem Ziegenkäse auf den Tisch. Ehe man sich versieht, sind auch schon alle Stücke weg. Wenn du

noch ein wenig mehr Quiche-Inspiration suchst oder Tipps zur Zubereitung brauchst, solltest du unbedingt einen Blick in den [großen Quiche-Guide](#) werfen.

- 1 -

Für den Teig alle Zutaten verkneten, in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten kaltstellen.

- 2 -

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

- 3 -

Lauch putzen und Wurzelstrunk und dunkelgrüne Blätter entfernen. Lauchstange in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken.

- 4 -

1 EL Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch sowie Lauch darin ca. 3-5 Minuten anbraten. Spinat dazugeben und weitere 3-5 Minuten braten, bis die Blätter leicht in sich zusammenfallen.

- 5 -

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dick ausrollen. Auflaufform einfetten, mit Teig auslegen und mit einer Gabel einstechen. Im heißen Ofen 10 Minuten backen.

- 6 -

Eier, Milch und Thymian verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Gemüse aus der Pfanne und Ziegenkäse in die Eimischung geben und gut verrühren. Die Masse in den vorgebackenen Quicheteig geben und im heißen Ofen ca. 35 Minuten backen. Kleiner Tipp:

Lauch-Quiche mit Spinat und Ziegenkäse

Wenn die Oberfläche zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken.