

Spinat-Quiche ohne Boden

VORBEREITEN

35
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Quiche

180 g Bacon (gewürfelt)
1 Zwiebel
300 g Champignons
250 g frischer Spinat
3 große Eier
175 ml Kokosmilch
1 Teelöffel frischer Thymian
1 1/2 Teelöffel Meersalz
3/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
1/4 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss

Zubehör:

1 Quicheform (25 cm Durchmesser)

Quiche geht immer. Ob als Büro-Lunch oder Low-Car-Abendessen - diese Variante ohne Boden ist schnell gemacht und mit Spinat, Champignons und frischem Thymian super lecker. Und die Sahne wird durch gesunde Kokosmilch ersetzt. Was will man mehr?

- 1 -

Bacon und Zwiebel würfeln, Champignons in feine Scheiben schneiden. Spinat waschen und Stiele entfernen.

- 2 -

Eine mittelgroße Pfanne erhitzen und den Bacon kross anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Papiertuch beiseite legen.

- 3 -

Im verbleibenden Fett Zwiebelwürfel anbraten und aus der Pfanne nehmen, wenn sie goldbraun und glasig sind. Champignons ebenfalls anbraten und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Beides beiseite stellen.

- 4 -

Zum Schluss die Hitze der Pfanne auf eine niedrige Stufe reduzieren und den Spinat hineingeben. Nur solange anbraten, bis er zusammengefallen ist.

- 5 -

Backofen auf 175 °C vorheizen und eine Quicheform bereitstellen.

- 6 -

In einer Rührschüssel Eier und Kokosmilch verquirlen. Thymian fein hacken und hinzugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

- 7 -

Auf den Boden der Quicheform den Spinat verteilen. Champignons, Schinken- und Zwiebelwürfel gleichmäßig darüber verteilen. Abschließend mit der Eimasse übergießen und ab in den Ofen. Nach etwa 35 - 40 Minuten sollte sie eine leicht goldige Kruste bekommen haben und kann sofort serviert werden.