

angelfoods Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

Frühlings-QUICHE

Zutaten:

1 Pack	Blätterteig
450 g	Blattspinat (oder Spinat gehackt)
etwas	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
4 Stk.	Eier
60 g	Butter
200 g	Frischkäse
2 Stk.	Karotten
2 EL	gehackter Bärlauch

ZUBEREITUNG:

Spinat waschen, putzen und tropfnass in einem Topf bei grosser Hitze zusammenfallen lassen. Gut abschrecken und abtropfen lassen. Karotten schälen, längs in feine Streifen (oder je nach Dicke vierteln und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und auch abtropfen lassen.

Eine Tarteform mit dem Blätterteig auslegen, dabei einen kleinen Rand mitformen. Eier trennen, Eiweiss mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelbe mit Butter, Muskat und Salz schaumig rühren. Spinat grob hacken dann zusammen mit dem Bärlauch und dem Frischkäse unter die Eigelb-Masse rühren. Evtl. nochmals etwas abschmecken und auf den Blätterteig streichen und mit den Karottenscheiben belegen. Im Backofen bei 200° C ca. 25-30 Minuten backen.

Mit etwas Wildkräutern, Löwenzahn oder Portulak servieren. Evtl. etwas Balsamico (oder Karotten-Coulis) zur Verzierung des Tellers darüber- oder nebenan träufeln.