

Mairüben- Spinat- Quiche

DAS WIRD GEBRAUCHT:

2 Mairüben mit Grün
1 Bund Spinat (ca 250g)
2 mittlere Karotten
1 Metzgerzwiebel
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Paket Blätterteig
5 Eier
2 Becher Sahne
ca. 150 g Käse (z. B. Bergkäse) nach
Gusto auch mehr
Salz und Pfeffer

EIN REZEPT VON:

Ingrid Schwarz

AUS:

Erbenheim

TIPPS:

Dazu passt am besten ein schöner Salat
z. Bsp. mit einem Joghurtdressing:
1 Becher Joghurt, 2 TL Senf, 1 TL Honig,
Salz und Pfeffer, 1 Schuss Olivenöl und
den Saft einer halben Zitrone.

SO GEHT'S:

Den Backofen auf 190°Umluft vorheizen.
Den Blätterteig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben,
den Ring der Springform festspannen.
Die Zwiebel und Frühlingszwiebel in kleine Stücke schneiden und in einer großen Pfanne
in Öl anschwitzen. Die Mairübchen und Karotten ebenfalls
klein schneiden und zu den Zwiebeln geben.
Das Mairübengrün und der Spinat werden gewaschen und gehackt.
Die Hitze etwas reduzieren und das Grün
mit in die Pfanne geben, bis der Spinat zusammengefallen ist.
Das Gemüse auf dem Blätterteig verteilen.
Die Eier mit der Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Den geriebenen Käse dazu geben.
Den Guss über dem Gemüse verteilen.
Wer möchte darf auch hier nochmal geriebenen Käse zum überbacken drauf
geben. Dann kommt alles für ca. 30- 40 Minuten in den Backofen.
Gutes Gelingen und guten Appetit!

Mit unserer Rezept-Einsendung

- zeigen wir uns damit einverstanden, dass das von uns eingesandte Rezept unter Nennung unserer Namen und unseres Landfrauenvereins gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckerzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichern wir, dass wir mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.