

Spinat – Blumenkohl – Quiche

Zutaten Teig:

135 g weiche Butter
1 Ei
270 g Mehl
4 EL Milch
½ TL Salz



Zutaten Füllung:

200 g Blattspinat (TK)
1 kleiner Blumenkohl (500 g)
200 g Spätzle
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 Dose Pizzatomaten
150 g geriebener Käse
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker, Olivenöl



Zubereitung:

- Den Spinat auftauen lassen.
- Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verkneten.
- In Folie gewickelt den Teig etwa 30 Minuten kühl stellen.
- Teig in eine gefettete Springform drücken.
- Dabei einen Rand von 3 cm hochziehen.
- Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.
- Bei 200° C etwa 12 Minuten vorbacken.
- Spätzle in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- Blumenkohl in kleine Röschen teilen.
- Röschen in Salzwasser etwa 7 – 8 Minuten kochen.

- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- Beides in Olivenöl glasig dünsten.
- Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten.
- Danach Tomaten untermischen.
- Mischung etwa 3 – 4 Minuten köcheln lassen.
- Anschließend Tomatenmischung pürieren.
- Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Aufgetauten Spinat klein hacken und kurz erhitzen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Spätzle abgießen.
- Blumenkohl, Spinat, Spätzle und etwa zwei Drittel der Tomatensauce in einer Schüssel vermischen.
- Die Hälfte vom Käse unterrühren.
- Nudelgemüse auf dem vorgebackenen Teig verteilen.
- Restliche Tomatensauce darauf verteilen.
- Den restlichen Käse überstreuen.
- Bei 200° C ca. 20 – 25 Minuten fertig backen.