

Spinat-Quiche mit buntem Salat

Für zwei Personen

Für die Quiche:

1 Pack. Blätterteig	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
400 g Blattspinat (TK)	1 Handvoll Pinienkerne	1 Handvoll Leinsamen
150 g Tofu, natur	250 g Sauerrahm aus Sojamilch	1 Schuss Olivenöl
1 Zweig Basilikum	1 Zweig Rosmarin	Mehl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Pack. Wildkräutersalat	100 g Cherry-Tomaten	1 gelbe Paprika
1 Schuss Balsamico	1 Schuss Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Quiche:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Blattspinat, wenn nötig, noch etwas zerkleinern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Spinat für 2-3 Minuten hinzufügen, danach vom Herd nehmen.

Leinsamen in warmes Wasser einlegen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Rosmarin und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Tofu zerbröckeln und mit dem Spinat-Zwiebel Knoblauch-Gemisch, Sauerrahm, Olivenöl, Leinsamen (diese dienen als Ei-Ersatz) und den Pinienkernen vermengen. Füllung mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Rosmarin abschmecken.

Eine Quiche-Form einfetten und mit Mehl bestäuben. Mit dem Quicheteig auslegen und die Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten lang backen. Danach unbedingt eine Weile abkühlen lassen und anschließend vorsichtig aufschneiden.

Für den Salat:

Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und klein schneiden. Salat klein schneiden, waschen und trockenschleudern. Salat, Tomaten und Paprika mit Öl und Balsamico vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karsten Hinzmann am 12. Juli 2021