

Zwiebel-Spinat-Quiche, Eichblatt-Salat, Rote-Bete-Chips

Für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei	65 g Butter	2 EL Milch
125 g Mehl	1 Prise Salz	

Für die Füllung:

100 g Blattspinat	2 Zwiebeln	70 g Gruyer Käse
2 Eier, Größe L	100 ml Milch	150 ml Sahne
2 Zweige Blatt Petersilie	1 EL Öl	Muskatnuss, Salz

Für den Salat:

1 Kopf Eichblattsalat	150 ml Sahne	50 ml weißen Essig
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Rote Bete:

1 Knolle Rote Bete	Öl	Salz
--------------------	----	------

Für den Teig:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. In die Mulde das Ei und die Butter in kleinen Stücken geben. 3 Esslöffel kaltes Wasser und Milch dazugeben und mit Salz abschmecken. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Den Teig ausrollen und als Boden in kleine Auflauffschalen geben.

Für die Füllung:

Zwiebeln abziehen und klein hacken. In einer heißen Pfanne Zwiebeln für ca. 10 Minuten dünsten. Spinat waschen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

In einem hohen Gefäß Milch und Eier verquirlen. Käse und Petersilie dazugeben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Zwiebeln und Spinat in die Auflaufform verteilen und mit der Ei-Milch-Käse-Mischung übergießen. Im Backofen für 20 Minuten backen **Für den Salat:**

Salat waschen und trockenschleudern.

Sahne und Essig verrühren. Das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat vermengen.

Für die Rote Bete:

Öl in der Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Rote Bete schälen, in Scheiben schneiden und in Öl frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annalena May am 10. November 2021