



Süßkartoffel-Spinat-Quiche

Pikant

230 g Dinkelmehl, Type 630
120 g Butter
1 TL Salz
50 ml kaltes Wasser
1 kg Süßkartoffeln
1 EL Bratöl
200 g Spinat
Pfeffer
3 Eier
150 g Feta, zerkrümelt
1 Prise Muskatnuss
1 TL Thymian

- ➊ Dinkelmehl, Butter, Salz und kaltes Wasser zügig zu einem Teig verkneten. In ein Wachstuch wickeln und 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
- ➋ Süßkartoffeln mit Öl einreiben, mehrfach einstechen und im Ofen bei 200 °C (Umluft) 55 Min. backen.
- ➌ Währenddessen Spinat in kochendem Salzwasser 30 Sek. blanchieren, ausdrücken und grob hacken.

- ➍ Süßkartoffeln aus der Schale kratzen, salzen, pfeffern und pürieren.
- ➎ Eier verquirlen und mit Spinat und Feta unter das Püree rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian würzen.
- ➏ Teig ausrollen, in eine Quicheform legen. Bei 200 °C (Umluft) 10 Min. blindbacken.
- ➐ Süßkartoffel-Spinat-Masse auf dem Teig verteilen. Bei 180 °C (Umluft) 45 Min. fertigbacken.

☆ Mittel | 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 60 Min. + Backzeit: 55 Min.

📊 Pro Portion: 920 kcal; 24 g E, 44 g F, 101 g KH