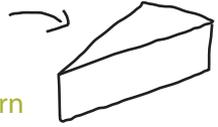


WILDSPINAT QUICHE

mit Brennnesseln, Giersch und Lindenblättern



Du brauchst
für den Teig
(Springform):

300 g Mehl
1 Prise Salz
1 Ei
200 g Butter

für die Füllung

350 g Feta
1 kg Wildspinat*
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Muskat
Salz
Pfeffer
4 Eier

Nach Belieben

1 Eigelb
3 EL Sahne

1. Mehl, Salz, Ei und Butter zu einem Teig kneten und eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen. Feta würfeln, Wildspinat verputzen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anschwitzen, Spinat kurz mitdünsten.
3. Feta in den Spinat geben, das Ganze kräftig würzen. Eier unterrühren. Den Ofen vorheizen.
4. Den Teig halbieren. Die kleinere Hälfte auf Backpapier ausrollen, einen Kreis im Durchmesser der Springform ausschneiden (für den Deckel) und mit der zweiten Teighälfte den Boden und den Rand der Form auskleiden.
6. Die Spinatmasse in die Form geben und den Deckel darauf legen (Backpapier nach oben, Papier abziehen). Eigelb und Sahne verquirlen und den Deckel damit bestreichen.
7. Backzeit: 35 Minuten bei 180 Grad.

TIPP
↪

* Als wilde Spinatalternative eignen sich neben Brennnesseln, Giersch u. Lindenblättern auch Haselnuss- u. Birkenblätter, Melde, Mangold u. Kürbisblätter sowie essbare Wildkräuter..