

Spinat-Quiche mit Feta

Extra saftig. Extra käsig. Spinat mit Feta ist ein Klassiker unter den unzähligen Quiche-Varianten. Weil ich die Füllung so sehr liebe, backe ich diese Quiche-Sorte ausnahmsweise in einer hohen Form statt in der klassischen flachen Tarteform. Dir läuft schon das Wasser im Mund zusammen, wenn du an den knusprigen Mürbeteigboden und den leicht geschmolzenen Schafskäse denkst? Du kannst die Prise Muskat schon förmlich riechen und kannst es nicht abwarten, in die cremige Füllung einzutauchen? Dann ab an den Herd und los geht das Quiche backen!



Spinat-Quiche mit Feta | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (1 Quiche = 6 Portionen): 200 Gramm [Mürbeteig](#) (die zweite Hälfte kannst du einfrieren) | 500 Gramm frischen Spinat (oder 250 Gramm Tiefkühl-Spinat) | 250 Gramm Zwiebeln | 1 Esslöffel Olivenöl | 200 Gram Feta | 3 Eier | 200 Milliliter Sahne | circa 1 Esslöffel Salz | 0,5 Teelöffel Pfeffer | 1 Prise Muskat | Hülsenfrüchte zum Blindbacken



Spinat-Quiche mit Feta | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (70 Minuten): 1. Ofen auf 180° Grad vorheizen. 2. [Mürbeteig](#) ausrollen. 3. Die Backform mit dem Teig auslegen. Ich habe hier eine hohe Backform von 20 Zentimetern Durchmesser genommen. Du kannst aber auch eine flache und dafür größere Tarteform verwenden. 4. Den Teig vorsichtig an den Rand andrücken und überschüssigen Teig entfernen. 5. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. 6. Form bis zum Rand mit Hülsenfrüchten (z. B. Kichererbsen) zum Blindbacken füllen. Mürbeteigboden circa 12-15 Minuten backen. 7. Währenddessen Spinat waschen und trocken schleudern. Alternativ gefrorenen Spinat auftauen und das Wasser ausdrücken. 8. Zwiebeln schälen, fein hacken und in Olivenöl glasig braten. 9. Spinat zu den Zwiebeln geben und einige Minuten mitbraten, dann das Ganze zur Seite stellen. 10. Boden aus dem Ofen nehmen und die Hülsenfrüchte entfernen. 10. Feta grob hacken, unter den Spinat mischen und die Masse auf dem Quiche-Boden verteilen. 11. Eier verquirlen, dann Sahne, Salz und Pfeffer Senf unterrühren. 12. Eimasse über den Spinat gießen. 13. Quiche bei 200 Grad circa 45 Minuten backen (ggf. nach 30 Minuten abdecken).

Wenn dir meine Kartoffelquiche schmeckt, solltest du auch meine anderen [Tarte- und Quiche-Rezepte](#) wie [Spargel-Quiche](#), [Kartoffelquiche](#), [Bärlauch-Quiche](#) und meine [Ziegenkäse-Birnen-Tarte](#) probieren. Oder noch weitere [Rezepte mit Spinat](#) entdecken!

Nährwerte/Boden: 391 Kalorien | 28,1 Gramm Fett | 22,5 Gramm Kohlenhydrate | 10,9 Gramm Eiweiß