

Prinz-Eugen-Straße 2  
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de  
www.EZ-Ortenau.de



## Spinat- Lachs- Quiche

Zutaten:	Zubereitung:
Eine runde Springform bereit stellen.	
250 g Mehl 125 g Butter 50 ml Wasser ½ TL Salz	Nacheinander in eine Rührschüssel wiegen und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine und den Knethaken zu einem festen Mürbeteig kneten.
Den Teig direkt auf dem Springformboden oder zwischen zwei Lagen Folie (aufgeschnittener Gefrierbeutel) auswellen. Dabei einen ca. 4 cm hohen Rand stehen lassen.	
Belag:	
200 g Räucherlachs 200 g Tiefkühlspinat Minis 100 g geriebener Emmentaler Käse	In Streifen schneiden, auf dem Boden verteilen. Über den Lachs geben. Darüber streuen.
3 Eier 1 B. Sauerrahm 1 B. Sahne 1 TL Speisestärke 3 EL Schnittlauch fein geschnitten Salz, Pfeffer, Muskatnuss	Alles in einer Schüssel verrühren und über die Quiche gießen..
Bei 180 Grad Heißluft <b>35- 40 Minuten backen.</b>	

