

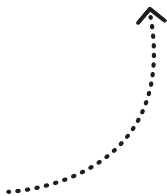
Vegetarische Quiche

Zutaten

- 3 Eier
- 100g Frischkäse
- 70g Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1 Messerspitze Muskatnuss
- 200g Blattspinat (TK, aber aufgetaut)
- 8 Stück Cocktailtomaten
- 100g Feta
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- Frische Kräuter zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Zuerst schnappst du dir die große Nixe und rührst den Frischkäse mit der Milch glatt, damit keine Klumpen entstehen. Dann verquirlst du die Eier und mischst sie mit der Frischkäse-Milch-Mischung. Würze alles mit einer Prise Salz, Muskatnuss und Pfeffer – das gibt unserer Quiche den richtigen Kick!
2. Als nächstes hackst du die Zwiebel mit dem Super Hacker fein und viertelst die Tomaten.
3. In einer Pfanne erhitzt du das Olivenöl und röstest die Zwiebel darin an. Dann gibst du den Spinat dazu und brätst ihn kurz mit. Vergiss nicht, alles mit einer Prise Salz und Pfeffer zu würzen. Lass die Mischung kurz abkühlen.
4. Jetzt vermischst du die Ei-Masse mit dem Spinat und gießt sie in die Quiche- und Tartform. Verteile die Tomaten gleichmäßig darüber.
5. Schneide den Feta in kleine Würfel und streue sie ebenfalls über die Quiche.
6. Ab in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen damit! Lass die Quiche für etwa 30 Minuten backen, bis sie schön goldbraun ist.
7. Wenn die Quiche fertig ist, streue noch frische Kräuter darüber – das verleiht ihr einen frischen Geschmack und sieht auch noch hübsch aus.
8. Jetzt kannst du deine köstliche Quiche genießen! Perfekt für ein gemütliches Abendessen oder als schnelle Mahlzeit zwischendurch. Guten Appetit!



Make it lecker