Die Rezeptidee der Woche: *Frühling* *Woche 14/ 2015*

Bärlauch Quiche

Zutaten für ca. 3 - 4 Personen:

Für den Teig:

300g	**Dinkelmehl**
150g	**Magerquark**
150g	**Butter oder Margarine**
1 TL	**Backpulver**
	Salz

Für die Füllung:

1 Beutel (250g)	**Spinat**
1 Bund	**Bärlauch**
1 Beutel	**Mozzarella**
3	**Bio Eier**
1 Becher	**Schlagsahne**
	Salz & Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig zusammenkneten und 3/4 des Teiges in eine gefettete Springform oder Quicheform geben, bei 200 Grad für 10-15 min blind backen.
Auskühlen lassen und den Rand anlegen.

Den Spinat putzen und waschen, dann in kochendem Salzwasser ganz kurz blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen, mit den Händen ausdrücken und mit einem Messer grob hacken.

Das Bund Bärlauch in feine Streifen schneiden. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden.
Beides unter den Spinat mischen.

Die Eier mit der Schlagsahne verrühren und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
Das Gemüse auf dem vorgebackenen Teig verteilen und die Eiersahne gleichmäßig drüber verteilen.
Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180°C etwa 30 Minuten backen.

Die Quiche herausnehmen, etwas auskühlen lassen, in Kuchenstücke schneiden und servieren.