



# Quiche mit Spinat, Feta, Tomaten und Pinienkernen

## Zutaten für 1 Quiche

- » Fertig-Teig für Quiche *oder Blätterteig*
- » 450 g TK-Spinat
- » 1 kleine Zwiebel, gehackte
- » 40 g Pinienkerne
- » 10 Cocktailtomaten
- » etwas Gouda, geriebener
- » 4 – 5 Eier
- » 2 Knoblauchzehen
- » 1 Prise Salz und Pfeffer
- » Muskatnuss, frisch geriebene
- » 200 g Feta-Käse

## Zubereitung

1. Eine Quicheform, Durchmesser 28 cm mit dem Teig auslegen, diesen mit einer Gabel mehrmals einstechen und die Form bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank stellen.

---
2. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

---
3. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und zuerst die Pinienkerne leicht anrösten und auf ein kleines Tellerchen legen.

---
4. Danach die Zwiebelwürfel glasig dünsten.

---
5. Den Spinat hinzufügen, die Knoblauchzehen dazupressen und bei kleiner Hitze auftauen lassen. Möglichst wenig Wasser ziehen lassen.

---
6. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

---
7. Den Feta in kleine Würfel schneiden und mit den verquirlten Eiern - man kann etwas Sahne hinzufügen - dem Reibekäse und den Pinienkernen mischen. Danach nach Belieben ein klein wenig würzen.

---

8. Den Spinat in die mit Blätterteig ausgelegte Form geben und die Eier-Feta-Pinienkern Mischung darüber schütten und gut glatt streichen. Am Schluss die halbierten Cocktailtomaten in die Mischung drücken.

---

9. Auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen.

Tipp: Am Ende Umluft anschalten, so wird die Quiche schön goldbraun.