

Quinoa-Lachs-Quiche



Zutaten für eine eckige Quiche-Form (ca. 20 x 30 cm)

Für den Teig:

- 200 g Dinkelmehl
- 80 g weiche Butter oder Margarine
- 150 g Magerquark
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer

Für die Füllung:

- 130 g Quinoa
- 1 Stage Lauch
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 200 g junger Spinat
- 300 g Lachs
- 200 g Ricotta
- 180 g geriebenen Goudakäse
- 4 Eier (Gr. M)
- Salz
- Pfeffer
- etwas Öl
- 2 EL gehackter Dill

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
2. Für den Teig Mehl, Butter, Quark, Salz und eine gute Prise Pfeffer zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Folie wickeln und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin ca. 3 Minuten dünsten. Lauch längs halbieren, in feine Ringe schneiden und in der Pfanne ca. 5 Minuten mit den Zwiebeln und den Knoblauch dünsten. Spinat abbrausen, abtropfen und evtl. etwas klein hacken. Spinat zum Lauch geben und kurz mitdünsten bis er etwas zusammenfällt.
4. Backofen auf 160°C (Umluft) vorheizen.
5. Lachs abbrausen, trocken tupfen und würfeln (ca. 3 x 3 cm). Lachswürfel etwas salzen und pfeffern.
6. Ricotta, Käse, Eier und Quinoa verrühren. Dill, Lauch-Spinat-Mischung unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Quiche-Form fetten und mit dem Teig auslegen. Teig am Rand hochziehen.
8. Ricottamasse auf den Teig verteilen und glatt streichen. Lachswürfel auf die Masse verteilen und etwas eindrücken.
9. Quiche im Backofen ca. 30 Minuten backen, evtl. mit Dillzweigen garnieren.

Die Kuchenzuckerschnecke

EIN FOODBLOG FÜR ALLE SÜßEN, DIE ES HIN UND WIEDER AUCH MAL SCHARF MÖGEN
<https://www.kuechenzuckerschnecke.de>