

Rainer Klutsch Spinatkuchen mit Karotten-Curry-Salat

Freitag, 2. März 2018
Für 1 Kuchenform (28 cm)
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch

Zutaten:

Für den Teig:

150 g Weizenvollkornmehl
(Weizenschrot)
150 g Magerquark
100 g Butter
1 Prise Salz
etwas Butter zum Ausfetten
der Form



Für die Füllung:

500 g Blattspinat
etwas Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
etwas Muskat
30 g Butter
30 g Mehl
200 g Schmand
4 Eier

Für den Salat:

50 g Sonnenblumenkerne
4 Karotten
10 ml Apfelessig
10 ml Sonnenblumenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 TL Curry
1 Prise Zucker
1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Für den Teig das Vollkornmehl mit Quark, Butter und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Diesen anschließend abgedeckt im Kühlschrank 2 Stunden ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
3. In einem Topf Salzwasser aufkochen und den Spinat darin kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein schneiden und Knoblauch andrücken.
5. Blanchierten Spinat grob hacken, mit Zwiebel und Knoblauch vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einstreuen und verrühren, warten bis reichlich Bläschen entstehen, dann den Schmand zugeben und rasch mit einem Schneebesen verrühren, bis eine dickliche Masse entsteht.

7. Dann den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die Eier unterrühren, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
8. 2/3 der Schmandmasse unter den gewürzten Spinat heben.
9. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Die Springform (28 cm Durchmesser) ausfetten.
11. Den Teig ausrollen und die Form damit auslegen.
12. Die Spinatmasse auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Die restliche Schmandmasse über dem Spinat verteilen.
13. Im vorgeheizten Ofen den Kuchen ca. 35 Minuten backen.
14. In der Zwischenzeit für den Salat die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
15. Die Karotten schälen und grob raspeln.
16. Essig mit Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Curry und einer Prise Zucker vermengen, zu den Karotten geben und gut vermischen.
17. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
18. Kurz vor dem Servieren die Petersilie und die gerösteten Sonnenblumenkerne unter den Salat mischen.
19. Den gebackenen Spinatkuchen kurz in der Form stocken lassen, dann aus der Form lösen und anrichten. Mit dem Karottensalat servieren.

Pro Portion: 781 kcal / 3267 kJ

43 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 54 g Fett