

**Sybille Schönberger**  
**Spinatquiche mit geräucherter Forelle**

**Montag, 7. Dezember 2020**  
**Rezept für 6 Personen**

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Für den Teig:**

200 g Mehl  
1 Ei  
100 g Butter  
1 Prise Salz  
etwas Fett für die Form  
500 g Hülsenfrüchte zum „Blindbacken“

**Für die Füllung:**

500 g frischer Blattspinat  
1 Zwiebel  
1 EL Butter  
350 g geräucherte Lachsforelle ohne Haut  
350 g geräuchertes Forellenfilet ohne Haut  
1 Bio-Zitrone  
300 g Crème fraîche

3 Eier  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

**Für den Salat:**

400 g Rote Bete  
1 Schalotte  
1 Bund Schnittlauch  
3 EL Apfelessig  
2 TL scharfer Senf  
50 ml Rapsöl  
etwas Salz  
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
2 schwarze Nüsse (eingelegte Walnüsse)

**Zubereitung:**

1. Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsplatte oder in eine Schüssel sieben. Das Ei und die Butter dazugeben und mit der Prise Salz zu einer Teigkugel kneten (eventuell 1-2 EL kaltes Wasser zugeben). Den Teig abgedeckt etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein schneiden.
3. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.
4. Dann den Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Wenn er etwas abgekühlt ist, gut ausdrücken.
5. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.
6. Eine Springform (Durchmesser 26 cm) einfetten.
7. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in die Springform legen, dabei einen 3-4 cm Rand hochziehen. Die überlappenden Teigländer mit einem Messer abschneiden.
8. Damit der Teig beim Backen seine Form behält, wird er etwas vorgebacken. Dafür ein Backpapier auf den Teig legen und darauf die Hülsenfrüchte verteilen. So den Teig in der Form im vorgeheizten Backofen ca.10-15 Minuten backen.
9. In der Zwischenzeit eventuell noch vorhandene Gräten aus dem Rauchfisch entfernen. Fisch in kleine Stücke schneiden.
10. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
11. Spinat mit den Fischstücken vermischen. Crème fraîche, Eier, Zitronenabrieb und Zitronensaft mit dem Handrührgerät verquirlen. Diese Sauce vorsichtig unter die Fisch-Spinatmischung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Nach dem „Blindbacken“ Backpapier und Hülsenfrüchte aus der Kuchenform entfernen.
13. Die vorbereitete Füllung auf den vorgebackenen Teig geben und die Quiche im heißen Ofen etwa 40 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.
14. In der Zwischenzeit für den Salat die rohe Rote Bete schälen, dann in dünne Scheiben und diese in feine Streifen schneiden.
15. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
16. Aus Essig, Senf, Öl, etwas Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing rühren.
17. Rote Bete mit Schalotten und Schnittlauch in einer Schüssel mischen und mit dem Dressing marinieren. Die schwarzen Nüsse in dünne Scheiben schneiden und darauf dekorieren.

18. Die gebackene Quiche in der Form etwas stocken lassen, dann vorsichtig aus der Form nehmen und lauwarm mit dem Salat servieren.

**Pro Portion: 790 kcal / 3310 kJ**  
**34 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 56 g Fett**