▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. Juli 2021 ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Karsten Hinzmann

Spinat-Quiche mit buntem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Quiche:
1 Packung Blätterteig (Quicheboden)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g Blattspinat (TK), aufgetaut
1 Handvoll Pinienkerne
1 Handvoll Leinsamen
150 g Tofu, natur
250 g Sauerrahm aus Sojamilch
1 Schuss Olivenöl
1 Zweig Basilikum
1 Zweig Rosmarin
Mehl, zum Bestäuben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Blattspinat, wenn nötig, noch etwas zerkleinern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Spinat für 2-3 Minuten hinzufügen, danach vom Herd nehmen.

Leinsamen in warmes Wasser einlegen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Rosmarin und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Tofu zerbröckeln und mit dem Spinat-Zwiebel-Knoblauch-Gemisch, Sauerrahm, Olivenöl, Leinsamen (diese dienen als Ei-Ersatz) und den Pinienkernen vermengen. Füllung mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Rosmarin abschmecken.

Eine Quiche-Form einfetten und mit Mehl bestäuben. Mit dem Quicheteig auslegen und die Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten lang backen. Danach unbedingt eine Weile abkühlen lassen und anschließend vorsichtig aufschneiden.

Für den Salat:
1 Packung Wildkräutersalat
100 g Cherry-Tomaten
1 gelbe Paprika
1 Schuss Balsamico
1 Schuss Ölivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und klein schneiden. Salat klein schneiden, waschen und trockenschleudern. Salat, Tomaten und Paprika mit Öl und Balsamico vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.