

Spinat-Zucchini-Quiche



ZUBEREITUNG

Für den Boden

Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor und bringen Sie in einem Topf Wasser und grobes Meersalz zum Blanchieren der Zucchini zum Kochen.

Für den Teig, vermengen Sie gemahlene Mandeln, Kartoffelstärke und Buchweizenmehl miteinander und geben im Anschluss das Ei hinzu. Kneten Sie den Teig mit den Händen oder mit Knethaken.

Fügen Sie Öl, Wasser und Salz hinzu und kneten Sie alles zu einer homogenen Masse, sollte der Teig zu klebrig sein geben Sie noch ein wenig mehr Kartoffelstärke hinzu.

Stellen Sie den Teig 10 min in den Kühlschrank. Fetten Sie in der Zwischenzeit eine Kastenform mit Butter oder Kokosöl ein oder legen Sie diese mit Backpapier aus. Geben Sie den Teig in die Form und drücken Sie die Ränder fest an, achten Sie dabei darauf, dass der Boden bis an die Ränder der Kastenform reicht.

Stechen Sie den Boden mehrmals mit einer Gabel ein und geben Sie den Boden für 10 min zum Vorbacken in den Ofen.

ZUTATEN

für 1 Kastenform

Für den Boden

130 g	Gemahlene Mandeln
60 g	Kartoffelstärke
50 g	Buchweizenmehl
1	Ei
30 ml	Olivenöl
1 EL	Wasser
1 Prise	Salz

Arbeitszeit:

Ca. 50 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk

Für die Füllung

Wenn das Wasser für die Zucchini kocht, geben Sie diese für 1 min hinzu. Nach dem Herausnehmen mit eiskaltem Wasser abschrecken.

Hacken Sie den Thymian klein und den Spinat grob.

Erhitzen Sie das Kokosöl in einer Pfanne und dünsten Sie die 3 ganzen Knoblauchzehen ca. 2 min an. Dann fügen Sie den Spinat und die Blätter der Thymianzweige hinzu. Salzen Sie das Gemüse ein wenig und entfernen Sie die Knoblauchzehen.

In einer Schüssel verquirlen Sie Pflanzenmilch mit Eiern, Salz und Pfeffer.

Nehmen Sie die Quiche aus dem Ofen und geben Sie nun den Spinat auf den Boden. Die Zucchini geben Sie auf den Spinat. Danach verteilen Sie die Eimischung gleichmäßig auf der Zucchini-Spinatmischung.

Backen Sie die Quiche weitere 30 min im Ofen bis sie eine gold-glänzende Farbe erhalten hat.

Für die Füllung

3	Knoblauchzehen, ganz
450 g	Frischer Spinat
400 g	Zucchini
3	Eier
5 Zweige	Frischer Thymian
150 ml	Mandelmilch
1 TL	Himalayasalz
1 Prise	Salz
1 TL	Kokosöl

Arbeitszeit:

Ca. 50 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk
