



## Süßkartoffel-Spinat Quiche

### Zutaten

- 15 g Butter
- 400 g Blattspinat, tiefgefroren
- 500 g Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 50 g Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 Beutel MAGGI Fix für Möhren-Erbesen Hähnchen mit Reis
- 4 Ei(er)
- 200 ml Milch
- etwas Muskat
- 150 g Emmentaler, gerieben

### Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Eine Quicheform mit Butter ausfetten. Die Form sollte keinen Heheboden haben, da die Füllung sonst auslaufen könnte.
3. Blattspinat auftauen lassen. Süßkartoffeln putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe(n) und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
4. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel zugeben und einige Minuten dünsten. Spinat zugeben und langsam erhitzen. MAGGI Fix für Möhren-Erbesen Hähnchen mit Reis über dem Spinat verteilen, vermengen und nochmals erhitzen. Die Süßkartoffelscheiben flach in der Quicheform verteilen, sodass keine Lücken vorhanden sind. Für den Rand einige Scheiben halbieren und als Rand anlegen. Den Spinat darauf verteilen.
5. Eier mit Milch und Muskat in einer Schüssel verrühren und auf dem Spinat verteilen. Emmentaler darüber streuen, die Quiche mit einer Alufolie abdecken und 25 Min. backen. Anschließend die Folie abnehmen und die Quiche nochmals 15 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, in der Form vorsichtig in 8 Stücke schneiden und einzeln aus der Form heben. Dazu passt ein gemischter Salat und Sour Cream.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	20 g
Energie	256 kcal
Fett	13 g
Protein	13 g

🕒 64 Minuten

⊕ 8 Stücke