

Lachs-Spinat-Quiche



Zutaten

- 450 g Blattspinat, tiefgefroren
- 250 g Lachsfilets, tiefgefroren
- 150 g Fetakäse
- 300 g Quiche- & Tarteteig a.d. Kühlregal
- 3 EL Semmelbrösel
- 200 ml Milch
- 150 g Schmand
- 4 Ei(er)
- 1 Beutel MAGGI Fix für Lachs-Sahne Gratin

Zubereitung

1. Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen.
2. Blattspinat auftauen lassen. Sehr gut ausdrücken, auf Wunsch etwas kleiner hacken. Lachsfilets auftauen lassen, waschen und in Würfel schneiden. Fetakäse abtropfen lassen und grob zerkrümeln.
3. Eine Quicheform nach Packungsanweisung mit dem Quiche - & Tarteteig auslegen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und Semmelbrösel darauf verteilen. Zuerst etwas Blattspinat auf dem Teig verteilen, dann die Lachswürfel und die Fetawürfel. Mit dem restlichen Spinat abschließen.
4. Für den Guss Milch, Schmand, Eier und MAGGI Fix für Lachs-Sahne Gratin gut verrühren. Die Eier-Schmand-Milch über die Quichefüllung gießen, so dass alles gut bedeckt ist. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene ca. 50 Minuten backen, bis die Quiche fest und leicht gebräunt ist. Herausnehmen und vor dem Anschneiden noch ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	22 g
Energie	399 kcal
Fett	26 g
Protein	18 g

⌚ 65 Minuten

⊕ 8 Portionen