

Spinatkuchen



von: njoy-food

8 Portionen

Zutaten:

Für den Mürbteig

200 g Dinkelvollkornmehl
1 TL (8 g) Meersalz
100 g Butter kalt
1 (63 g) Ei Bio-Qualität
5 EL (45 g) Wasser

Für den Belag

2 EL (14 g) Olivenöl extra nativ
1 (35 g) Frühlingszwiebel
2 (6 g) Knoblauchzehe(n)
600 g Blattspinat roh
n. B. Meersalz
n. B. Pfeffer aus der Mühle

Für den Guss

200 g Saure Sahne 20 % Fett
2 (120 g) Eier
n. B. Meersalz
n. B. Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- 1 Mehl, Salz in eine Schüssel geben und vermischen.
- 2 Butterflöckchen schneiden und mit dem Mehl zu einem krümeligen Teig verarbeiten.
- 3 Wasser und das Ei dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Nicht kneten. Anschließend eine Stunde ruhen lassen.
- 4 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 5 Den Teig ausrollen und in eine gefettete, runde Form (Durchmesser 28 cm) auslegen. Einen 2 cm hohen Rand modellieren.
- 6 Mehrere Löcher mit einer Gabel in den Teigboden stechen, und bei 200 Grad 10 Minuten blind backen. (Ggf. getrocknete Linsen beim Blindbacken auf den Teigboden geben)
- 7 Den gewaschenen Spinat von den groben Stielen entfernen.
- 8 Öl in eine Pfanne und die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen, fein hacken und im Öl andünsten. Den Spinat einige Minuten mitdünsten, bis er zusammengefallen ist.
- 9 Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- 10 Das Gemüse in ein Sieb geben und den Saft ablaufen lassen, ggf, etwas ausdrücken. Anschließend auf dem Teigboden verteilen.
- 11 Saure Sahne und Eier mit dem Mixer gut verrühren und ebenfalls mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- 12 Den Guss über den Spinat gießen und im Backofen ca 30 Minuten backen.

⌚ Arbeitszeit: 15 Minuten
Koch-/Back-/Trockenzeit: 30 Minuten
Ruhezeit: 1 Stunden
Fertig in: 1 Stunden 45 Minuten

👤 njoy-food