



## Quiche mit Lauch und Spinat

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Lauch** ist reich an Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen, und enthält wichtige Vitamine wie Vitamin K, das zur Knochengesundheit beiträgt. Außerdem enthält Lauch Antioxidantien, die helfen, freie Radikale zu bekämpfen.
- **Spinat** ist eine hervorragende Quelle für Eisen, welches die Blutbildung unterstützt, sowie für Magnesium, das die Muskelfunktion fördert. Er enthält außerdem Vitamin K, das die Knochengesundheit stärkt, und Antioxidantien, die die Zellen schützen.
- **Magerquark** im Teig sorgt nicht nur für eine gute Konsistenz, sondern liefert auch hochwertiges Protein und Kalzium, das die Knochengesundheit fördert.
- **Eier** sind reich an Protein und enthalten essenzielle Aminosäuren. Sie liefern außerdem Vitamin D und Cholin, das zur Gehirnfunktion beiträgt.
- **Olivenöl** enthält gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und das Herz-Kreislauf-System unterstützen.

Diese Quiche mit Lauch und Spinat kombiniert eine Vielzahl an frischen Zutaten, die nicht nur köstlich sind, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten. Sie eignet sich hervorragend als leichtes Mittag- oder Abendessen, das sättigt und wichtige Nährstoffe liefert.



## Quiche mit Lauch und Spinat

### Zutaten (4 Portionen)

#### Für den Teig

- 150 g Dinkelmehl
- 75 g Magerquark
- 50 g Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 2 EL kaltes Wasser

#### Für die Füllung

- 200 g Lauch
- 200 g frischer Spinat
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Eier
- 150ml Milch (1,5% Fett oder pflanzliche Alternative)
- 75 g fettarmer geriebener Käse (z. B. Light Mozzarella oder Gouda light)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack

#### Je nach Geschmack

- 1 Apfel oder Birne
- 1 EL gehackte Walnüsse

### Zubereitung

#### Teig vorbereiten

- Mehl, Magerquark, Butter, Ei, Salz und Wasser zu einem Teig verkneten und 30 Minuten kühlen.
- Backofen vorheizen (180 °C, Umluft)
- Teig ausrollen und eine Quiche-Form damit auslegen. Den Teig im Ofen für 10 Minuten vorbacken.

#### Gemüse anbraten

- Lauch in Ringe schneiden, Zwiebel und Knoblauch hacken.
- In einer Pfanne Lauch, Spinat, Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

#### Eier-Milch-Mischung zubereiten

- Eier mit Milch und geriebenem Käse verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Quiche füllen

- Lauch-Spinat-Mischung auf dem vorgebackenen Teig verteilen, die Eier-Milch-Mischung darüber gießen und 30–35 Minuten backen.

Tipp: Es können vor dem Backen Apfel- oder Birnenscheiben auf die Quiche gelegt werden. Alternativ oder zusätzlich können gehackte Walnüsse als Topping verwendet werden.

Nährwerte pro Portion: 580 kcal, 43 g Kohlenhydrate, 24 g Protein, 34 g Fett