



Rezeptinfo

Zutaten für 8 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min. + 35 Min. Backzeit

pro Portion: 1628 kJ, 389 kcal, 33,6 g Kohlenhydrate, 10,7 g Eiweiß, 24,5 g Fett, 119 mg Cholesterin, 2,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: 



Zubereitung

Zum Schluss unserer „Vier-Elemente“ Black Box Challenge steht das Element „Erde“ auf dem Programm und damit viele leckere und bodenständige Lebensmittel auf der Zutatenliste: z.B. Kartoffeln, Rote Bete, Weizenmehl, Spinat, Kresse, Eier, Ricotta, Butter, Muskatnuss und Pinienkerne. Wenn das nicht nach einer leckeren und rustikalen Quiche schreit? Also schlage keine Wurzeln und lege los: Bereite einen Mürbeteig zu, rolle ihn aus und belege damit eine Quiche-Form. Befüllt wird der vorgebackene Teigboden mit einer Schicht Kartoffel-Spinat-Stampf. Darauf folgt eine Schicht Rote Bete und zum Schluss eine Ricotta-Ei-Creme. Nachdem die Quiche fertig gebacken und mit frischer Kresse und gerösteten Pinienkernen garniert wurde, brauchst du sie nur noch genießen.

Step 1:

Zuerst bereitest du den Mürbeteig vor. Dazu das Mehl mit kalter Butter, Salz und Essig zu einem glatten Teig verkneten. Packe den Teig in Frischhaltefolie und kühle ihn für mindestens 30 Minuten.

Step 2:

In der Zwischenzeit die Kartoffeln kochen und die Ricotta-Ei-Creme herstellen. Dazu den gesamten Ricotta mit zwei Eiern, Speisestärke, Chiliflocken, Salz und Pfeffer glattrühren. Zum Schluss noch etwas geriebene Muskatnuss dazugeben. Schneide die vorgegarte Rote Bete in dünne Scheiben.

Step 3:

Sobald die Kartoffeln gar sind, gießt du das Wasser ab und zerstampst die Kartoffeln inklusive Schale mit einem Kartoffelstampfer. Füge 25 g Butter, Salz und Muskatnuss hinzu und rühre den Blattspinat unter, bis er zerfällt.

Step 4:

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Röste die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl und stelle sie im Anschluss zur Seite. Nun den Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen und vorsichtig in die eingefettete Quicheform geben und einen Rand hochziehen. Du kannst auch eine Auflaufform nutzen. Backe den Boden ca. 10 Minuten vor.

Step 5:

Nach der Vorbackzeit streichst du den Kartoffel-Spinat-Stampf auf den Boden, legst die Rote Bete Scheiben kreisförmig darauf und verteilst im Anschluss die Ricotta-Ei-Creme darauf. Backe die Quiche für weitere 25 Minuten.

Step 6:

Vor dem Servieren die Quiche mit Pinienkernen und frischer Kresse dekorieren.

Zutaten

Für den Mürbeteig:

250 g	Mehl
150 g	kalte Butter
1 Prise	Salz
1 TL	Essig

Für den Kartoffelstampf:

300 g	mehlig kochende Kartoffeln
25 g	Butter
2 TL	Salz
1 TL	geriebene Muskatnuss
50 g	Babypinaten

Für die Ricotta-Ei-Creme:

250 g	Ricotta
2	Eier
1 TL	Speisestärke
1 Prise	Chiliflocken
1 TL	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	geriebene Muskatnuss

Für die weitere Füllung:

100 g	vorgegarte Rote Bete
30 g	Pinienkerne
	Kresse

Sonstiges:

	Frischhaltefolie
	Nudelholz
	Quiche- oder Auflaufform

