

Ob Tarte, ob Quiche, am Ende alles Mürbeteig. Ja, dieser simpelste aller Teige bildet die Basis für diese enorm schmackhafte Spinat-Schafskäse-Quiche. Darauf kommt eine Joghurt-Soße, frischer gehackter Spinat und eben gekrümelter Schafskäse. Gleichzeitig dient dieses Rezept als Blaupause für ... genau, andere Quiches und Tartes sowie zum Beispiel auch die klassische deutsche Krümeltorte. Das Erfolgsgeheimnis beim Mürbeteig ist, dass er gut durch und durch gekühlt sein muss, bevor er in die Form kommt. Und in eine Form muss er auf jeden Fall, weil er in sich keinen wirklich Halt hat.

Um eine Quiche, also die pikante Variante einer Mürbeteigtorte zu erzeugen, greifst du entweder zur Springform aus (beschichtetem) Metall oder zur Quiche- bzw.- Tarte-Form aus Keramik. Je nachdem entscheide ich mich für eins von beidem. Soll es eine Lauchtorte werden, bei der eine umfangreiche Füllung aus Eier-Sahne-Käse-Porree-Mix hineinkommt, bevorzuge ich die runde Kuchenform, bei der man nach dem Backen den äußeren Haltering abnehmen kann. Für Quiches jeder Art nehme ich lieber eine Portionsform aus feuerfester Keramik. Das sind diese runden Teile mit dem gewellten, kaum anderthalb Zentimeter hohen Rand, die man im normal sortierten Haushaltsbedarf und natürlich im Online-Handel für relativ kleines Geld bekommt. Widmen wir uns zunächst dem Teig:

Der Mürbeteig

Zutaten:

250 g Mehl Type 405 oder 550

150 g weiche Butter

1 ganzes mittelgroßes Ei

1 Prise Salz

Zubereitung:

Du gibst das Mehl auf eine Fläche und machst in der Mitte einen kleinen Krater. Dann verquirlst du das Ei mit einem bisschen Wasser und gießt es in die Mitte. Hack die weiche Butter zu Würfeln und gib sie ebenfalls in den Krater. Verteil eine großzügige Prise Salz darüber. Stell dir ein Glas mit sehr kaltem Wasser bereit. Nun vermischst du mit den Fingern Ei, Butter und Mehl miteinander und arbeitest nach und nach das ganze Mehl ein. Achte darauf, dass die Butterstückchen dabei immer kleiner werden und mit dem Mehl Krümel bilden. Diese Sammlung an Krümeln verknetest du dann zu einem glatten Teig. Will der nicht glatt werden, kannst du mit ein paar Tropfen Wasser nachhelfen. Zum Schluss drückst du den

Klumpen zu einem etwa daumendicken Fladen, wickelst ihn in Klarsichtfolie und legst ihn für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank. Merke: Je kälter der Teig, desto besser lässt er sich verarbeiten!

Du musst die Form nicht einfetten, weil der Teig fettig genug ist. Am besten rollst du den Fladen zwischen zwei Lagen Folie zu einem Kreis aus, der etwas größer ist als die Form. Dann legst du diesen größeren Fladen vorsichtig und zentriert in die Form, sodass an der Kante zum Rand ein etwas dickerer Wulst entsteht. Sorg dafür, dass der Teig überall gleich dick ist und baue aus dem Teigwulst durch drücken mit Daumen und Fingern einen gleich hohen Rand auf. Bei der Kuchenform sollte er ungefähr anderthalb Zentimeter hoch sein, in der Tarte-Form sollte er mit dem Rand abschließen.

Es empfiehlt sich, den Teig für die Quiche vorzubacken. Vorher stichst du den Boden ein paar Mal mit der Gabel ein, damit sich keine Luftblasen darunter bilden. Nun kommt er in den auf 180° vorgeheizten Ofen, wo er sich 10 Minuten aufhalten sollte.

Die Spinatfüllung

Sorry, aber diese Quiche schmeckt nur mit frischem Frühlingsspinat! Also weder mit TK-Ware, noch mit dem in Zellophantüten angebotenen Babyspinat oder dem recht herben Winterspinat. Den erwähnten Frühlingsspinat bekommst du beim Gemüsehändler deines Vertrauens in Büscheln mit Stumpf und Stiel. Davon brauchst du zwei oder drei Stück – die exakte Menge ist egal, weil die Menge für die Füllung davon abhängt, wie viel du beim Putzen abtrennst.

Zutaten:

2, 3 Büschel frischer Frühlingsspinat

1 Bund Lauchzwiebeln

125 g türkisch/griechischer Joghurt

1 Knoblauchzehe

100 g echten Feta aus Schafsmilch

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, gemahlener Kreuzkümmel, Chiliflocken, geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Setze einen möglichst großen Topf auf und gib einen guten Schuss Olivenöl hinein. Lass es

auf Stufe 3 oder maximal 4 heiß werden. Schneide vom Spinat die Stiele großzügig ab. Wasch die Blätter unter reichlich fließendem Wasser ab und gib sie in einen Durchschlag. Wirf sie von da aus in den Topf mit dem heißen Öl und lass die Blätter zusammenfallen. Unterstütz sie dabei, indem du ab an und mit dem Kochlöffel durchrührst. Das Ganze wird kaum zwei Minuten dauern. Gib den Spinat in ein Sieb und lass ihn sorgfältig abtropfen.

Wasch die Lauchzwiebeln, schneide das obere Grün ab und zerleg die Stangen in Ringe. Schäl die Knoblauchzehe und scheibiere sie. Schwitze beides sacht in wenig heißem O-Öl an – beides darf nicht braun werden! Hack den leicht abgekühlten Spinat grob durch, würze mit bisschen Zitronensaft, Salz, schwarzem Mühlenpfeffer und ein bisschen Muskatnuss und heb die Lauchzwiebel-Knoblauch-Mischung drunter. Rühr den Joghurt mit ein bisschen Wasser und ein paar Tropfen Zitronensaft glatt und würze nach Geschmack. Unverzichtbar sind Salz, schwarzer Pfeffer, Paprika (mild) und Kreuzkümmel. Mit scharfem Paprika und/oder Chili-Flocken bzw. Pulbiber kannst du die Sache schärfen.

Die Quiche

Hol die vorgebackene Quiche aus dem Ofen. Streich den Boden mit der Joghurt-Soße gleichmäßig ein und verteil darauf den Spinat. Krümel den Schafskäse darüber und gib das Ganze für ungefähr 25 Minuten zurück ins Rohr, wo es bei 180° fertigbackt. Kontrolliere optisch – fertig ist die Quiche, wenn die Spitzen der Schafskäsekrümel dunkelbraun angelauten sind. Hast du den Eindruck, oben wird's zu dunkel, aber der Teig ist noch nicht gar, deck die Quiche mit einer doppelten Lage Alufolie ab, reduziere die Hitze auf 150° und lass sie noch 10 Minuten nachbacken.

Hast du eine Springform verwendet, solltest du den Kuchen nach dem Rausnehmen kurz abkühlen lassen, bevor du den Ring löst. Hat das unfallfrei geklappt, schneidest du die Quiche in Viertel oder Sechstel. Bei einer Tarte-Form solltest du vor dem Aufteilen den Teig mit einem scharfen Messer vom Rand lösen. Übrigens: Diese Spinat-Schafskäse-Quiche schmeckt auch kalt ganz hervorragend.