1A+1B

Fish

Quiche mit Spinat und Lachs

Zubereitungszeit
55 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Käsekekse in einer Küchenmaschine fein mahlen und mit der Butter mischen. Die Mischung für den Boden auf eine mit Backpapier ausgelegte kleine Springform verteilen und gut andrücken. Den Boden 5 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die Eier mit Boursin Cuisine, Pfeffer und Salz aufschlagen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Den Spinat hinzufügen und anbraten bis er zusammengefallen ist. Zwiebel und Spinat in ein Sieb geben und mit der Rückseite eines Löffels das meiste Wasser herausdrücken. Zurück in die Pfanne geben und die Eiermischung, den Lachs und die Kräuter untermengen. Die Mischung in die Springform geben und mit Alufolie abdecken. Die Quiche 20 Minuten im Ofen backen, die Alufolie entfernen und noch einmal 20 Minuten backen.

Zutaten

- [ ] 4 Beutel PS. food & lifestyle kaaskoekjes
- [ ] 100 g Lachs in Stücken (frisch oder aus der Dose)
- [ ] 4 Eier
- [ ] 400 g Spinat, gewaschen und gut abgetropft
- [ ] 1 rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 4 EL Boursin cuisine light
- [ ] 1 EL Schnittlauch, fein gehackt
- [ ] 1 EL Dill, fein gehackt
- [ ] 1 EL geschmolzene Butter
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**447 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**24 g**
Eiweiß	**34 g**