

## Kochen

**Eberhard Braun**

**Montag, 10.11.2025**

**Quiche mit Hackfleisch und Spinat**

**Für 12 Stücke**

### Zutaten

#### Für den Teig

280 g Mehl + etwas Mehl zum Ausrollen  
 150 g Butter, kalt  
 2 Eier (Größe M)  
 1 TL Salz

#### Für die Füllung

3 Zwiebeln, ca. 100 g  
 250 g Blattspinat, frisch oder 100 g TK-Spinat  
 1 Bund Petersilie  
 1 Brötchen, vom Vortag, ca. 60 g  
 400 g Hackfleisch, gemischt  
 200 g Bratwurstbrät  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer  
 100 g Sauerrahm  
 2 Eier (Größe M)  
 etwas Muskatnuss  
 etwas Majoran, getrocknet

#### Für den Dip

2 EL Senfkörner  
 2 Lauchzwiebeln  
 200 g Frischkäse, z. B. Doppelrahm oder fettarm, nach Geschmack  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer  
 1 TL Honig oder Zucker

### Zubereitung

1. **Für den Teig** Mehl, Butter, Eier und Salz mit einer Küchenmaschine oder den Knethaken eines Handrührers zu einem geschmeidigen Teig kneten, abdecken und 45 Minuten kühl stellen und ruhen lassen.
2. **Inzwischen für die Füllung** Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Spinat putzen, abbrausen, trocknen. Petersilie abbrausen, trocknen und fein schneiden. Brötchen in feine Würfel schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen Zwiebeln darin ca. 1 Minute goldgelb anbraten. Spinat zugeben und weitere ca. 2 Minuten dünsten. In eine Schüssel geben und lauwarm abkühlen lassen.
4. Hackfleisch und Brät in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Brötchen, Petersilie, Sauerrahm und Eier mit dem Spinat-Zwiebelmix gut mischen. Fleischmischung ebenfalls unterkneten Mit (wenig) Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Majoran würzen.
6. **Für den Teig** zwei Drittel des Teiges mit einem Nudelholz, ca. 2-3 mm dünn ausrollen.
7. Teig in eine mit Backpapier belegte Springform (26 cm Durchmesser) legen, dabei einen Rand formen. Das übrig gebliebene Drittel ebenfalls, etwas größer als die Form (ca. 28-30 cm Durchmesser) dünn ausrollen und als Deckel beiseitelegen.
8. Den Teigboden mit einer Gabel etwas einstechen. Die Füllung darauf verteilen und mit dem Teigdeckel verschließen. Die überlappenden Teigränder überklappen und andrücken. Die Oberfläche mit einer Gabel mehrmals einstechen.
9. Quiche im Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 200 Grad), ca. 45 Minuten goldgelb backen.
10. **Für den Dip** Senfkörner mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.
11. Senfkörner abgießen und in einem Sieb auffangen. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, trocknen und fein schneiden.
12. Frischkäse (und evtl. etwas Wasser) cremig rühren. Lauchzwiebeln untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Senfkörnern würzen.
13. Quiche aus dem Ofen holen, kurz ruhen lassen. Quiche in Stücke teilen, mit dem Dip anrichten und servieren.

**Tipp:** Wer möchte, würzt die Füllung zusätzlich mit etwas Liebstöckel