

Spinatquiche mit Feta



Schon wieder war es eine ruhige Woche hier. Der Grund war ein Kurztrip nach Berlin, wo eine Freundin von mir ihren runden Geburtstag nachgefeiert hat. Wir nutzten diese Anreise quer durchs Land, um unsere Hauptstadt ein bisschen näher kennen zu lernen und ließen uns drei Tage durch verschiedene Kieze treiben.

Ich muss sagen, obwohl ich schon zwei Mal in Berlin war, fand ich diese Reise fast am schönsten, weil ich das Gefühl hatte, das „wahre“ Berlin besser kennen zu lernen. Dieses Mal gab es kein Must-see-Touriprogramm, sondern wir durchstreiften Kreuzberg, Prenzlauer Berg und Neu-Kölln und ließen den Alltag auf uns wirken. Dabei entdeckten wir süße kleine Lädchen und Cafés, tolle Restaurants und Bars und haben natürlich auch unglaublich gut gegessen. Davon muss ich euch mal noch berichten!

Jedenfalls scheint eine Stadt mit einem ortskundigen

Ansässigen gleich viel spannender und lebendiger, kennt ihr das? Bisher fand ich Berlin nicht sonderlich dringend eine dritte Reise wert, aber ich wurde eines Besseren belehrt und komme gerne bald wieder in diese pulsierende, kreative Stadt.



Zurück im Alltag habe ich ein Rezept entdeckt, das noch in der Warteschleife hing. Diese Spinatquiche gab es in der Woche vor Berlin und obwohl eine Quiche ja ein bisschen Arbeit macht,

ist diese hier trotzdem einfach zu machen und vor allem lohnt sich die kleine Mühe, denn man hat für ein, zwei Tage ein unkompliziertes Essen, wenn man von der Arbeit kommt oder kann sich ein Stück für die Mittagspause mitnehmen.

Für 1 Springform 26 cm:

Teig:

100 g Dinkelmehl
100 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
1 EL Quark (von insg. 250 g)
120 g Butter
1 Ei

Füllung:

Restlicher Quark (250 g minus 1 EL für den Teig)
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, mildes Paprikapulver
2 Eier

550 g Spinat (ungeputzt)
100 g Feta
etwas (schwarzen) Sesam

In die Springform einen Bogen Backpapier einspannen, so dass der Boden damit bedeckt ist, oder die gesamte Form leicht einfetten.

Die Zutaten in eine Schüssel wiegen, die Butter in kleineren Stückchen darüber geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und einen Rand hochziehen.

Für die Füllung die zwei ersten Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Die Eier mit dem Schneebesen unterrühren.

Den Spinat waschen und die Stiele entfernen. Die Blätter ziemlich klein zupfen und in einem großen Topf oder einer großen Pfanne kurz zusammen fallen lassen. Dafür braucht es

kein zusätzliches Wasser, das bisschen vom Waschen genügt.
Den Spinat dann in einem Sieb abtropfen lassen und noch einmal gut ausdrücken, damit kein Wasser in die Quiche kommt. Das Grün dann gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Den Feta in kleinen Stückchen darüber bröckeln und die Quarkmischung darauf verteilen. Den Sesam über die Quiche streuen.
Bei 180° Grad Umluft etwa 40 Minuten backen. Die Füllung sollte oben goldbraun sein und einmal leicht hochgegangen sein, dann ist die Quiche fertig.
Gut abkühlen lassen und dann aus der Form lösen. Dazu passt ein grüner oder bunter Salat.



Backt ihr auch gerne Quiches und habt ihr eine Lieblings-Zutat? Je nachdem, was gerade Saison hat und was einem schmeckt, kann man solche Gerichte ja wunderbar variieren und

sich kreativ austoben. =)

Ich wünsche euch eine gute und genussvolle Restwoche, ihr Lieben!

Eure

Judith



Mein Einzugsgeschenk war „Magic“: eine eigene Getreidemühle von Komo

Hallo ihr Lieben!

Gestern habe ich die allerletzte Gläserkiste ausgepackt und eingeräumt. Mein Einzug ist also abgeschlossen. Passend dazu wurden gestern Abend die ersten Gäste bewirtet. Es gab eine neu kreierte Lasagne und als Dessert saftig- schokoladige Brownies (Die Rezepte folgen in Kürze!).

Da heute Muttertag ist, meine Mutter aber zurzeit recht weit weg ist, nämlich auf einer Reise durch Süditalien, gibt es bei mir keinen Muttertagskuchen, sondern ich präsentiere euch wie angekündigt mein Einzugsgeschenk, das meine lieben Eltern mir gemacht haben.

Voilà – meine eigene Getreidemühle von [Komo](#)!



Wie

ihr sicher schon gemerkt habt, backe ich gerne und viel mit Vollkornmehl. Seit ich nicht mehr zuhause wohne bzw. da ich nun nicht mal mehr in der Nähe meines Elternhauses wohne, hätte ich das Vollkornmehl immer fertig kaufen oder im Bioladen mahlen müssen. Nun bin ich jedoch unabhängig! Getreide lässt sich ja sehr lange lagern, ich kann also jederzeit spontan auf einen Vorrat zugreifen und ihn mahlen, wenn ich backen möchte.

Warum man eine Mühle braucht, fragt ihr euch vielleicht?

Wenn man Vollkorn liebt und gerne einsetzt, ist es meiner Meinung nach eine lohnende Investition. Eine Mühle macht unabhängig. Sie ermöglicht frischstes Mehl, das zudem noch alle Nährstoffe enthält und viel aromatischer ist. Stoffe und Aroma gehen im bereits gemahlenen Mehl mit der Zeit verloren. Man kann nicht nur Mehl erzeugen, sondern auch schroten.

Außerdem macht es riesigen Spaß, eigenes Mehl produzieren zu können.

Und manche Rezepte schmecken mit Vollkorn einfach noch besser, wie beispielsweise dieser [Apfelkuchen](#). =)

Früher hat meine Ma immer selbst Brot gebacken. Ein saftiges Vollkornkastenbrot mit Sauerteig, nach dem es dann tagelang im ganzen Haus duftete. Leider hat sie diese Tradition irgendwann aufgegeben. Wenn sie das Rezept noch findet, backe ich es vielleicht mal nach.

Auf jeden Fall will ich jetzt häufiger selbst Brot backen. Bisher habe ich kein perfektes Rezept gefunden, das ohne allzu großen Aufwand saftiges, knuspriges Brot ergibt, aber ich will weiter suchen und experimentieren. Und vielleicht hat ja jemand von euch schon das ultimative Rezept und teilt es mit mir? ;)



Für dieses wunderbare Geschenk ein riesengroßes DANKE an meine Ma und meinen Pa! Ihr seid die Besten!

An dieser Stelle wünsche ich meiner Ma und allen Müttern unter meinen Leserinnen einen wunderschönen Muttertag. Und euch allen einen fantastischen Sonntag mit der Familie, leckerem Essen und feinem Kuchen! =)

Genussvolle Grüße von
eurer Judith