



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Süßkartoffel Quiche

ZUTATEN

2 Süßkartoffeln (500g)
2 EL Olivenöl (geteilt)
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack
1 EL Butter
1 Schalotte (in Spalten geschnitten)
1 Zehe Knoblauch (gehackt)
180g Spinat
3 Eier
100g Sahne
100g Hafermilch
1/3 TL Muskatnuss
Zeste aus 1 Zitrone
80g Manchego oder Ziegen Käse



ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln kochen, dann in eine gefettete Quicheform (20cm Durchmesser) geben und mit einem Glas zerkleinern und in der Form verteilen. Fest andrücken, an den Seiten hochziehen (baut sie hoch, denn sie werden schrumpfen!). Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C, 40-45 Minuten backen.

Butter in einer Pfanne schmelzen. Schalotte und Knoblauch hinzufügen. Anbraten und Spinat hinzufügen. Kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist. (Wasser evtl. wegschütten).

Eier, Sahne, Hafermilch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale verrühren. Käse hinzugeben und gut verrühren. Die Käse/Ei Mischung über den Süßkartoffelboden geben, nachdem Sie den Spinat hinzugefügt haben. 30-35 Minuten bei 180°C backen, bis eine goldgelbe Kruste entstanden ist.