

Quiche ohne Teig mit **Makrele und Spinat**



8 personnes

10 Min vorbereitung

20 Min cuisson

Les Ingrédients

3 Dosen à 118 g Bergamottzitron Makrelen und Dill la belle-iloise
100 g Crème fraîche
100 g frische Spinatblätter
3 Eier
2 Esslöffel Mehl
3 Prisen Salz (1,5 g)
Olivenöl (für die Tortenform)

Les étapes

- 1- Den Backofen auf 200 °C (Thermostatstufe 6/7) vorheizen
- 2- Den Spinat abspülen und in einem Topf mit Deckel 3 bis 4 Minuten dünsten
- 3- Die Makrelenfilets abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen
- 4- In einer Rührschüssel die Eier, die Crème fraîche, das Mehl, das Salz und den Saft der Makrelen vermengen, bis eine homogene Masse entsteht, dann die grob zerkleinerten Makrelenfilets und den Spinat hinzufügen
- 5- Die Masse in die mit Öl eingefettete oder mit Backfolie ausgelegte Tortenform geben
- 6- Im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten backen
- 7- Vor dem Anschneiden 5 Minuten ruhen lassen
- 8- Dazu einen grünen Salat servieren