

Gut & Günstig: Spinatwähe mit Feta für nur CHF 13.25



Diese Woche wird es wieder gut & günstig, denn dieses Rezept schlägt für vier Personen mit weniger als 14.- zu Buche.

Ich bin ein Wähen und Quiches-Fan, denn ihre Zubereitung ist simpel und sie können mit so ziemlich allem befüllt werden, was der Kühlschrank hergibt. Am allerliebsten mag ich persönlich Zwiebelwähe mit Speck oder diese vegetarische Variante mit Spinat.

Wenn wenig Zeit bleibt, kann der Teig natürlich gekauft werden. Noch feiner wird es aber, wenn man ihn selbst zubereitet. Während der Teig im Kühlschrank ruht, kann man sich der Füllung widmen – ein perfektes Zeitmanagement...

- 220 g Mehl
 - 1 TL Salz
 - 100 g Butter
 - 6-8 EL Wasser
-
- 700 g gefrorener Blattspinat
 - 1 grosse Zwiebel, gehackt
 - 1 Knoblauchzehe, gepresst
 - 4 gehäufte EL geriebener Parmesan
 - 1 dl Rahm
 - ½ Bouillonwürfel
 - 1 Fetakäse, zerbrösel
 - 1 kleines Stück Bratbutter
 - Salz, Pfeffer, Paprika, wenig Cayennepfeffer, eine Prise Muskatnuss

1. In einer Schüssel Mehl und Salz vermischen.
2. Butter in Stücken hinzugeben und mit der Mehl-Salz-Mischung verreiben.
3. Den Teig nur kurz kneten, bis er zu einer gleichmässigen Masse geworden ist.
4. Teig in Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank etwa 30 bis 60 Minuten ruhen lassen.

5. Danach rund auswallen und in das gefettete und gemehlte Backblech legen.

Zubereitungsdauer ca. 40-60 Minuten (inklusive Kühlen)

1. Zwiebel und Knoblauch in etwas Bratbutter dünsten, bis Zwiebeln glasig werden.
2. Spinat und Bouillon dazugeben und bei geschlossenem Deckel einige Minuten dünsten, die gefrorenen Würfel lösen sich jetzt langsam auf.
3. Den Spinat mit Salz, Pfeffer, Paprika, wenig Cayennepfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen.
4. Zum Schluss Parmesan und Halbrahm begeben und gut mit dem Spinat vermengen. Das Ganze nochmals kurz erwärmen und abschmecken.
5. Spinat etwas auskühlen lassen.
6. Kuchenteig auswallen und auf das gebutterte und gemehlte Blech legen, Spinatmasse einfüllen und mit Fetabröseln belegen.
7. Wähe bei 250 Grad in der unteren Ofenhälfte circa 30 Minuten backen.

Zubereitungsdauer circa 20 Minuten