

HIGH PROTEIN · VEGETARISCH · MEAL PREP

Protein-Wrap-Quiche mit Spinat und Feta

Diese Protein-Wrap-Quiche mit Spinat und Feta ist eine unkomplizierte Alternative zur klassischen Quiche. Fertige Protein-Wraps bilden den Boden, während Eier und Hüttenkäse für eine saftige, proteinreiche Füllung sorgen. Würziger Feta, Knoblauch und Muskat runden das vegetarische Gericht ab.

15	35	2	Einfach	451 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 Protein-Wraps (je 40 g, ca. 20–22 cm Durchmesser)

120 g frischer Babyspinat

50 g Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe (ca. 5 g)

1 TL Olivenöl (5 g)

3 Eier (Größe M, ca. 165 g ohne Schale)

200 g körniger Frischkäse light (Hüttenkäse)

80 g Feta (Abtropfgewicht)

¼ TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

1 Prise gemahlene Muskatnuss

ZUBEREITUNG

1. Backofen und Formen vorbereiten: Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Stellen Sie zwei kleine, möglichst beschichtete Metall-Quicheformen mit etwa 14–15 cm Durchmesser und mindestens 3 cm Höhe bereit. Drücken Sie jeweils einen Protein-Wrap vorsichtig an Boden und Rand. Kleine Falten sind normal. Achten Sie darauf, dass der Boden nicht reißt.

2. Gemüse vorbereiten: Waschen Sie den Babyspinat und lassen Sie ihn gut abtropfen. Schälen Sie die Zwiebel und den Knoblauch. Würfeln Sie die Zwiebel klein und hacken Sie den Knoblauch fein. Zerbröseln Sie den Feta.

3. Spinat und Zwiebeln anbraten: Erhitzen Sie das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Braten Sie die Zwiebel etwa 3 Minuten glasig an. Geben Sie den Knoblauch für 30 Sekunden dazu. Fügen Sie den Spinat hinzu und lassen Sie ihn unter Rühren etwa 2–3 Minuten zusammenfallen. Garen Sie ihn weiter, bis keine freie Flüssigkeit mehr am Pfannenboden steht. Lassen Sie die Mischung kurz abkühlen und drücken Sie überschüssige Flüssigkeit bei Bedarf in einem Sieb vorsichtig aus.

4. Eier-Hüttenkäse-Mischung herstellen: Verquirlen Sie die Eier gründlich in einer Schüssel. Rühren Sie den körnigen Frischkäse unter. Kleine Frischkäsekörnchen dürfen sichtbar bleiben. Würzen Sie mit Salz, schwarzem Pfeffer und Muskatnuss. Heben Sie die leicht abgekühlte Spinat-Zwiebel-Mischung unter.

5. Quiches füllen: Verteilen Sie die Eier-Spinat-Mischung gleichmäßig auf beide Wraps. Streuen Sie den zerbröselten Feta darüber und drücken Sie größere Stücke leicht in die Füllung. Die Masse sollte mindestens 5 mm unterhalb des niedrigsten Wrap-Randes enden, damit beim Backen nichts überläuft.

6. Quiches backen: Stellen Sie die Formen auf ein Backblech und backen Sie die Quiches auf der unteren Schiene bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 30–35 Minuten. Die Füllung soll auch in der Mitte gestockt sein und beim vorsichtigen Bewegen nur noch leicht nachgeben. Der freiliegende Wrap-Rand soll goldbraun und knusprig werden. Decken Sie die Ränder bei zu starker Bräunung locker mit Alufolie ab.

7. Ruhen lassen und servieren: Lassen Sie die Quiches 5 Minuten in den Formen ruhen. Lösen Sie sie vorsichtig heraus und servieren Sie pro Person eine kleine Quiche warm.

MAKROS PRO PORTION

451	38 g	23 g	23 g	4 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Protein-Wraps selber machen: Sie möchten keine fertigen Wraps verwenden? Probieren Sie unser Rezept für selbstgemachte Protein-Wraps. Achten Sie darauf, dass die Wraps groß und biegsam genug sind, um die Quicheformen auszukleiden. Je nach Dicke kann die Backzeit etwas abweichen.

Rezept online ansehen