

## Spinat-Törtchen



### ZUTATEN:

- 200 g Mehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1/4 TL Salz
- 5 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 120 ml Buttermilch
- 250 g Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- Salz
- Pfeffer
- 3 Eier
- 150 g Schmand
- Pfeffer
- Salz
- 1 Prise Muskat
- 150 g Reibekäse

Mehl mit Backpulver und Salz mischen, Raps-Kernöl und Buttermilch zugeben und daraus einen elastischen Ölteig kneten. Den Teig 20 Minuten kalt stellen und ruhen lassen, anschließend ca. 3 mm dick ausrollen und 4 mit etwas Öl ausgestrichene Pie-Formen (circa 12 cm Innendurchmesser, 3-4 cm Höhe) damit auslegen. Blattspinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in heißem Raps-Kernöl kurz andünsten. Blattspinat zugeben und 3 Minuten mit dünsten. Leicht salzen und pfeffern. Die Eier mit dem Schmand und dem größten Teil des geriebenen Käses verquirlen, kräftig mit Pfeffer, Salz und etwas Muskat würzen. Den Spinat unterheben und die Masse in die Pie-Formen füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 190° C 30-35 Minuten backen.

Pro Person: 640 kcal (2679 kJ), 24,8 g Eiweiß, 43,0 g Fett, 38,6 g Kohlenhydrate (3,2 BE)