

## Schwarzkohlquiche

Für den Teig: 250 g Dinkelmehl – 1 Ei – 125g Butter – Salz

Für den Belag: 350g Schwarzkohl – (evtl. 100g Speck gewürfelt) – 1 große Zwiebel gehackt – 1 Zehe Knoblauch gehackt – 1 große Tomate – 1 Becher saure Sahne – 2 Eier – Salz und Pfeffer – Walnüsse – 1 Chili gehackt – Mozzarella oder etwas Hartkäse z.B. Parmesan, Bergkäse etc. –

Aus Mehl, Butter, einem Ei und etwas Salz einen Mürbeteig herstellen und in eine vorgefettete Springform geben, einen ca. 2 cm hohen Rand formen und die Form kalt stellen.

Den Speck auslassen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin anbraten. Den Schwarzkohl in feine Streifen schneiden und dazugeben. Die Tomaten würfeln und ebenfalls mit anbraten. Das Gemüse so lange in der Pfanne dünsten, bis es nur noch leicht bissfest ist, anschließend in die Form mit dem Mürbeteig geben.

Die saure Sahne mit 2 Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen, danach die Masse über das Gemüse in der Form gießen. Mozzarella oder Hartkäse darüber reiben und ein paar Walnüsse darauf streuen.

Die Quiche 30 min. bei 200 °C backen.

Wie einen Kuchen in 8 Stücke schneiden und mit frischem grünem Salat genießen.

Guten Appetit!



## Schwarzkohlquiche

Für den Teig: 250 g Dinkelmehl – 1 Ei – 125g Butter – Salz

Für den Belag: 350g Schwarzkohl – (evtl. 100g Speck gewürfelt) – 1 große Zwiebel gehackt – 1 Zehe Knoblauch gehackt – 1 große Tomate – 1 Becher saure Sahne – 2 Eier – Salz und Pfeffer – Walnüsse – 1 Chili gehackt – Mozzarella oder etwas Hartkäse z.B. Parmesan, Bergkäse etc. –

Aus Mehl, Butter, einem Ei und etwas Salz einen Mürbeteig herstellen und in eine vorgefettete Springform geben, einen ca. 2 cm hohen Rand formen und die Form kalt stellen.

Den Speck auslassen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin anbraten. Den Schwarzkohl in feine Streifen schneiden und dazugeben. Die Tomaten würfeln und ebenfalls mit anbraten. Das Gemüse so lange in der Pfanne dünsten, bis es nur noch leicht bissfest ist, anschließend in die Form mit dem Mürbeteig geben.

Die saure Sahne mit 2 Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen, danach die Masse über das Gemüse in der Form gießen. Mozzarella oder Hartkäse darüber reiben und ein paar Walnüsse darauf streuen.

Die Quiche 30 min. bei 200 °C backen.

Wie einen Kuchen in 8 Stücke schneiden und mit frischem grünem Salat genießen.

Guten Appetit!

