Grünkohl-Quiche mit Walnüssen

ZaR
Kompetenzzentrum für ambulante Rehabilitation GmbH Münster

Zutaten: (für 4 Personen)

Für den Teig: 250 g Dinkel-Mehl (Type 1050)
1 TL Salz
2-3 Prisen gemahlener Pfeffer
120 g Butter
1 Ei
3 EL kaltes Wasser

Für die Füllung: 500 g Grünkohl gefroren
2 rote Zwiebeln
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
200 g saure Sahne
2 Eier
100 ml Sahne
1 TL Salz
150 g geriebener Emmentaler oder Ziegenkäse
50 g Walnusskerne

Zubereitung: Mehl, Salz, Pfeffer für den Teig vermischen. Butter in Stücken, Ei und kaltes Wasser zugeben. Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und in Folie gewickelt 30 Min. kühlen.

Für die Füllung Zwiebeln würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin 2 min. glasig dünsten. Grünkohl dazugeben und bei mittlerer Hitze 3 Min. mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Eine Quicheform einfetten.

Den Teig ausrollen und in die Quicheform legen, den Rand andrücken und den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Saure Sahne mit Eiern verrühren, Sahne, Salz und Käse dazugeben. Grünkohlmasse auf den Boden geben und die Eiersahne darüber gießen. Mit Walnüssen bestreuen. Vor dem Anschneiden ca. 15 Min. auskühlen lassen. Ergibt 12 Stücke

pro Portion: 851 kcal, 24 g Eiweiß, 61 g Fett, 50 g Kohlenhydrate