

The logo for 'LAND-LEBEN' features a stylized landscape with a red-roofed house, green hills, and a blue sky with a white cloud, all enclosed in a green border.

Wirsing Quiche

Wirsing ist nicht nur vielseitig einsetzbar, sondern auch eine gesunde Nährstoffquelle. Unsere Wirsing-Quiche wärmt an kalten Tagen nicht nur den Körper sondern lässt auch die Herzen höher schlagen.



Rezept

4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten Ruhezeit, 60 Minuten Zubereitungszeit

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten:

Springform 26-28cm

Quiche Teig:

- 250g Weizenmehl, glatt
- 1 TL Salz
- 140g Butter, kalt
- 1 Ei, Gr. M

Füllung:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Pflanzenöl
- 500g Wirsing
- ½ TL Salz
- 2 TL getrocknete Kräuter
- 200ml Schlagobers
- 2 Eier
- 200ml Sauerrahm
- 4 EL LAND-LEBEN Bio Semmelbrösel
- 150g geriebener Emmentaler
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Für den Quiche Teig alle Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten kaltstellen.

In der Zwischenzeit Zwiebel sowie Knoblauch schälen und klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig braten.

Wirsing in Streifen schneiden, in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren weiterbraten bis der Wirsing zusammenfällt. Salz sowie getrocknete Kräuter zugeben und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Den Quiche Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche zu einem Kreis ausrollen und die Form mit dem Teig auslegen. Dabei einen ca. 4 cm hohen Teigrand festdrücken. Den Boden mit einer Gabel

mehrmals einstechen.

Für die Füllung den Wirsing, Schlagobers, Eier, Sauerrahm, Semmelbrösel, Emmentaler sowie die gehackte Petersilie verrühren.

Die Masse in die Form geben und glattstreichen.

Die Quiche bei 180 Grad Heißluft ca. 45 Minuten backen.

TIPP: Dazu schmeckt ein leichter Joghurtdip mit Kräutern und Knoblauch.

www.land-leben.com