



blumüse

blumüse.de wünscht viel Spaß beim Kochen

# { Spitzkohlquiche }

Das brauchst du für 3-4 Personen (Quiche-Form Ø28cm, 3cm tief):

## Für den Teig:

- 200g Dinkelvollkornmehl + Mehl zum Bemehlen der Arbeitsfläche
- 100g Butter + etwas Butter zum Einfetten der Form
- 1 Ei
- 20g Wasser (etwa 2 EL)
- 2g Salz (etwa 1/2 TL)

## Für die Füllung:

- Einen kleinen Spitzkohl
- 1 Stange Lauch
- 2 kleine, saftige Birnen
- 30g Walnüsse
- 40g Gouda
- 2 Eier
- 200g saure Sahne
- 150g Ziegenfrischkäse
- Muskat, Kreuzkümmel (gemahlen), Salz, Pfeffer
- Etwas Öl zum Braten (z.B. Rapsöl)



|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>1. Teig herstellen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mehl, Butter, Ei, Wasser und Salz zu einem glatten Teig kneten. Den fertigen Teig mindestens 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.</li> </ul>  | <p><b>2. Vorbereitungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Walnüsse grob hacken.</li> <li>- Gouda grob reiben und zurück in den Kühlschrank stellen.</li> <li>- Spitzkohl: Vierteln, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden und waschen.</li> <li>- Lauch: Enden abschneiden, in Ringe schneiden und gut waschen.</li> <li>- Birnen: Schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Etwa 2/3 der Birne in dünne Scheiben, den Rest in kleine Stücke schneiden.</li> </ul> | <p><b>3. Gemüse anbraten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spitzkohl und Lauch in Rapsöl anbraten (wenn nötig portionsweise) bis beides gar ist und mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel (etwa 1 TL) abschmecken.</li> <li>- Die fertige Gemüsemischung in ein Sieb geben, damit überschüssige Flüssigkeit abtropfen kann.</li> <li>- Die Birnenstücke (nicht die Scheiben) untermischen.</li> </ul>  |
| <p><b>4. Teig vorbacken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Quicheform mit Butter einfetten.</li> <li>- Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.</li> <li>- Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Fläche mit einem Nudelholz rund auf Größe der Quicheform ausrollen.</li> <li>- Den Teig mit Hilfe des Nudelholzes aufnehmen (aufrollen), auf die Quichform legen und andrücken.</li> <li>- Überschüssigen Teig am Rand entfernen und wenn nötig Löcher im Boden damit stopfen.</li> <li>- Den Teigboden mit einer Gabel einstechen und dann für 10 Minuten bei 180°C Umluft vorbacken.</li> </ul> | <p><b>5. Ei-Käse-Masse zusammenrühren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saure Sahne und Ziegenfrischkäse gut miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.</li> <li>- Zum Schluss 2 Eier unter die Masse rühren.</li> </ul>  | <p><b>6. Quiche backen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Den vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen und den Boden mit den schmalen Birnenscheiben auslegen. Die Walnüsse darüber streuen und anschließend die Spitzkohl-Lauch-Mischung darauf verteilen. (Je nach dem wie groß der Spitzkohl ist, bleibt ein wenig Füllung übrig. Ich serviere sie dann immer als Beilage zur Quiche).</li> <li>- Zum Schluss die Eimasse vorsichtig darübergießen und die Quiche mit dem Gouda bestreuen.</li> <li>- Die Quiche für 25min bei 180°C Ober-/Unterhitze backen, dann auf Umluft umschalten und weiter backen bis der Käse goldbraun ist.</li> </ul> |

