

Spitzkohl Karotten Quiche



Rezept: 0109

Kategorie:

Quelle:

Liste: 10.3. Aus dem Backofen

Spitzkohl, Karotten, Schinken,

CookBack

Rezeptbeschreibung

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Mehl, Butter, Wasser, Rapsöl mit dem TL Salz zu einem Teig vermengen und dann ein wenig ruhen lassen. In dieser Zeit die Quiche Form mit Butter einfetten. Den Teig mit einem Nudelholz etwa auf die Größe der Form bringen und anschließend in die Form legen und mit den Fingern weiter flach drücken und an den Rändern hochziehen. Nur noch den Teig mit einer Gabel einstechen und für ca. 8 Minuten im Ofen vorbacken. Danach die Form aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen. Den Spitzkohl säubern den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und mit der groben Seite einer Vierkantreibe zerkleinern. In einer ausreichend großen Pfanne die Zwiebelwürfel mit Öl glasig dünsten. Anschließend die Speckwürfel mit dem Spitzkohl und den Karotten weitere 10 Minuten dünsten lassen. Dabei immer mal wieder die Masse durchrühren und den Kümmelsamen, Rosmarin und Thymian zugeben.

In einer Schüssel die Eier und die Sahne geben und mit einem Schneebesen aufschlagen. Danach den Bergkäse mit einer feinen Reibe zu der Ei-Sahne-Mischung zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dabei gut vermengen.

Den Teig mit dem Spitzkohl, Karotten, Speck-Masse belegen, die Ei-Käse-Masse darüber gießen und für 25 Minuten bei 180 °C Umluft goldbraun backen. Die Quiche Form aus dem Ofen nehmen und ein wenig ruhen lassen. Danach in Portionen aufschneiden und auf Tellern servieren.

Notiz

Dazu passt eine Joghurt-Schmand-Creme. Alles schnell gemacht: 4 EL Naturjoghurt 10% und 4 EL Schmand 24%. Salz, Pfeffer, ein wenig Olivenöl, 1-2 EL Schnittlauch in feine Röllchen sowie ein wenig Zitronenabrieb. Alles gut vermengen.

Zutatenliste eine Form 26 cm

Für die Füllung

250 g Spitzkohl
100 g Karotten
100 g Schinkenspeck, feine Würfel
100 g Zwiebel, feine Würfel
100 g Bergkäse
3 Eier, Größe M
200 ml Sahne
 $\frac{1}{2}$ TL Kümmelsamen
 $\frac{1}{2}$ TL Rosmarin, fein gehackt
 $\frac{1}{2}$ TL Thymian, fein gehackt
1 TL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Für den Teig

250 g Mehl Type 550
100 g karte Butter
50 g Wasser
Butter zum ausfetten
1 TL Salz

Für die Joghurt-Schmand-Creme

4 EL Naturjoghurt 10%
4 EL Schmand 24%.
1-2 EL Schnittlauch, feine Röllchen
ein wenig Olivenöl
Zitronenabrieb nach Bedarf
Salz und Pfeffer