

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Wirsing-Quiche für 4 Personen

Zutaten Mürbteig:

- 100 g weiche Butter (weich aber noch kühl, nicht warm)
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- ½ TL Kräutersalz
- 7 EL Wasser

Alle Zutaten kurz zu einem Teig kneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 1-2 Stunden kühl ruhen lassen.

Zutaten Wirsing-Füllung:

- 1 mittelgroßer Kopf Wirsing
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Petersilienwurzeln oder 2 Karotten
- 3 Eier
- 1 Becher Schmand
- 1 Becher Sahne
- 5 EL geriebener oder gehobelter Parmesan
- Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Walnüsse zum Bestreuen

Zubereitung:

Wirsing in grobe Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren und abgießen.

Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch klein hacken, Petersilienwurzeln schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten, Petersilienwurzeln dazugeben und etwas mit rösten, dann den abgetropften Wirsing zugeben und kräftig mit anbraten. Zur Seite stellen.

Eier mit Schmand, Sahne und Parmesan verrühren und kräftig würzen mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskat, und mein TIPP:

BRECHT Gewürzmischung Curry Grün

Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Eine Springform mit Butter ausstreichen.

Den Mürbteig auf bemehlter Arbeitsfläche rund ausrollen, so dass die Größe für die Springform samt Rand ausreicht. In die Springform heben, rundum andrücken und mit einer Gabel den Boden mehrmals einstechen.

Die Wirsing-Mischung in die Form füllen. Die Eier-Mischung vorsichtig darüber gießen. Mit den Kernen bestreuen und bei 180 Grad Umluft 30 Minuten backen. Vor dem Aufschneiden 5-10 Minuten setzen lassen.

Mein Tipp: 😊

Ideal zum Vorbereiten am Tag vorher, einfach bei 75 Grad aufbacken!

