



Winterliche Quiche mit Grünkohl und krossem Speck

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quark 40 % Fett i.Tr.	125 g
Öl	3 EL
Salz	
Eier	7 St.
Weizenmehl, Type 405	280 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Grünkohl, frisch	400 g
Speckstreifen	100 g
Butter	3 EL
Zucker	
Parmesan	40 g
saure Sahne	300 g
Muskatnuss, gemahlen	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Springform 28 cm Durchmesser, feine Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Quark, 2 EL Öl, 1 TL Salz, 1 Ei und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Auf wenig Mehl ausrollen und eine gefettete Quicheform damit auskleiden, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
2. Die Zwiebel halbieren, schälen und die Hälften jeweils zum Strunk hin in feine Streifen schneiden. Grünkohl waschen, intensiv trocken schleudern und die Blätter grob hacken.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Speckstreifen darin ca. 4 Min. anbraten. 1 EL Butter und die Zwiebelstreifen zugeben, ca. 2 Min. mitbraten und die Zwiebel-Speck-Mischung anschließend in einer Schüssel beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.
4. 1 EL Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben, auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, den Grünkohl darin mit Salz und Zucker zusammenfallen lassen und anschließend ca. 2 Min. auf niedriger Stufe braten.
5. Derweil Parmesan fein reiben und in einer Schüssel mit saurer Sahne, den restlichen 6 Eiern verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. In der Schüssel Grünkohl, Zwiebeln und Speck mischen.
6. Grünkohl-Speck-Mischung in der Quicheform verteilen (dabei die ausgetretene Flüssigkeit nicht mit verwenden) und die Eimasse gleichmäßig darübergeben. Quiche auf dem Boden des Backofens ca. 25–30 Min. backen.

7. Die fertige Quiche aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Dann vorsichtig aus der Form lösen, portionieren und warm servieren.

Guten Appetit!

Tipp: 1. Der Grünkohl hat zunächst sehr viel Volumen, fällt durch das Braten aber schnell zusammen (das dauert ca. 2 Min.). Sei also nicht irritiert, falls die Pfanne zu Beginn recht voll erscheint. Dabei gelegentlich umrühren.

2. Damit der Boden nicht speckig wird und durchweicht, ist es wichtig, dass die Quiche direkt in den Ofen kommt, nachdem du sie befüllt hast.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	908 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	52 g