



Wirsing-Quiche mit salzigem Florentiner-Käse-Crunch

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Butter	125 g
Weizenmehl, Type 405	300 g
Eier	3 St.
Salz	
Wasser	5 EL
Wirsing	0.5 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Schlagsahne	200 g
Emmentaler gerieben	200 g
Mandeln, gemahlen	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Springform 28 cm Durchmesser, Salatschleuder

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kalte Butter in ca. 2 cm große Stücke würfeln. In einer Schüssel Butter, Mehl, 1 Ei, Salz und Wasser vermengen und mit den Händen zu einem Teig kneten. Auf einer bemehlten Fläche gleichmäßig ca. 2 mm dünn ausrollen und in eine flache, gebutterte Kuchenform legen. Teig am Boden und Rand festdrücken, Rand mit einem Messer begradigen und den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.
2. Inzwischen Strunk vom Wirsing entfernen, in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zwiebel und Wirsing darin ca. 5 Min. anbraten. Salzen, pfeffern und abkühlen lassen.
3. In einer Schüssel Eier, Sahne und 150 g Emmentaler miteinander verquirlen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Wirsing auf dem Teig verteilen, mit der Eier-Sahne-Mischung übergießen und für ca. 25 Min. im Ofen backen.
5. Derweil in der gesäuberten Schüssel die übrigen 50 g Emmentaler mit den Mandeln und Salz vermengen. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen für ca. 6–8 Min. goldgelb backen. Danach in kleine Stücke brechen.

6. Die Wirsing-Quiche aus dem Ofen nehmen und ca. 1–2 Min. ruhen lassen. Dann vorsichtig aus der Form lösen, portionieren und mit dem salzigen Florentiner-Käse-Crunch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	984 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	62 g