

Grünkohl-Quiche

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Grünkohl
- 1 Packet (Dinkelvollkorn) Quiche-Teig
- 2 Spitzpaprika
- 1 Birne
- 150 g Feta
- 2 Eier
- 1 Becher Sauerrahm
- nach Bedarf: Milch
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Backpapier in eine Auflaufform geben und darauf den Mürbeteig auslegen. Nach Packungsanweisung vorbacken. In der Zwischenzeit die Grünkohlblätter vom Strunk befreien, gründlich waschen und sehr klein schneiden. Spitzpaprika und Birne putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Feta zerbröseln. Eier, Sauerrahm und nach Bedarf etwas Milch in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Den vorgebackenen Mürbeteig mit Grünkohl, Spitzpaprika, Birne und Feta belegen, die Ei-Sauerrahm-Milch-Mischung darüber geben. 45 Minuten bei 160 Grad (Umluft) backen. Die fertige Quiche kurz auskühlen lassen, damit sie schnittfest wird.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 26.11.2024

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen