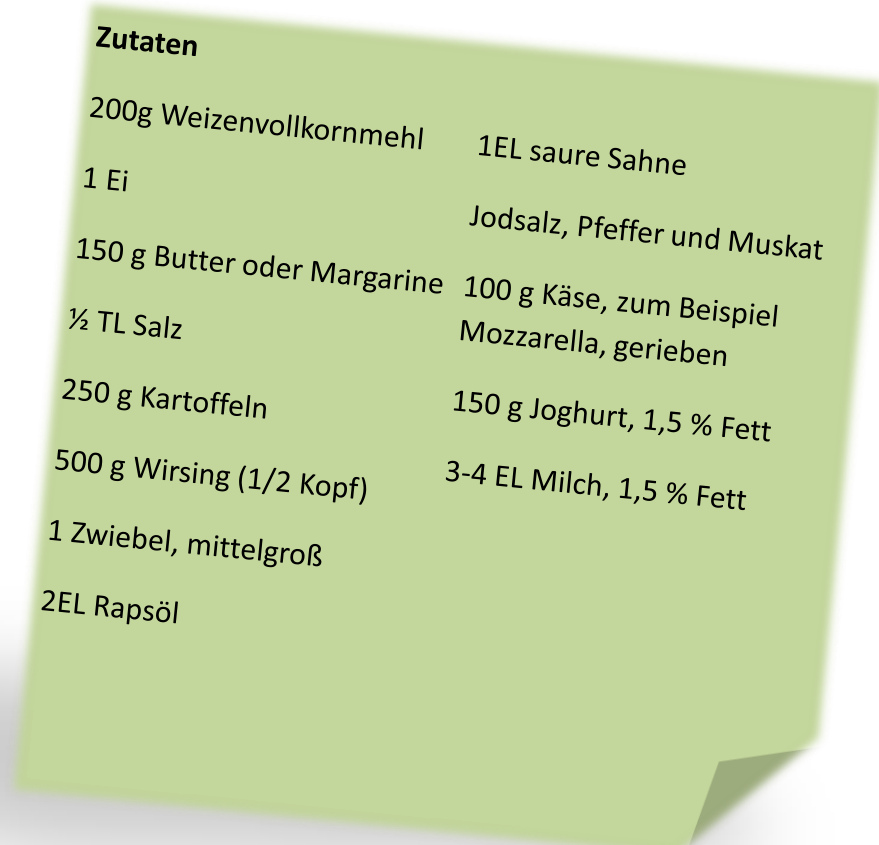


Wirsing- Quiche

Winter

4 Portionen



1. Aus Weizenvollkornmehl, Ei und Butter einen Teig kneten und kalt stellen.
2. Kartoffeln mit der Schale kochen und anschließend pellen.
3. Zwiebeln klein schneiden.
4. Wirsing vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden, danach waschen.
5. Zwiebeln in Rapsöl anbraten und nach und nach den Wirsing dazugeben. Eventuell etwas Wasser hinzufügen, damit es nicht anbrennt.
6. Wirsing ca. 15 Minuten dünsten und mit saurer Sahne, Jodsalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
7. Teig ausrollen oder Stück für Stück in eine Springform drücken, um den Boden zu formen, gedünsteten Wirsing darauf verteilen. Darauf die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln legen.
8. Quiche mit der Soße aus Joghurt und Milch übergießen und mit dem Käse bestreuen.

Backofen: 180°C Backzeit: 30-35 Minuten