

Grünkohl-Quiche

mit Brokkoli, Karotten und Feta

*EINE GROßE
QUICHE-FORM*

Für den Quiche-Teig:

- 250 g Mehl
- 1 Ei (Größe M)
- 125 g Butter (eiskalt)
- 2-3 EL Wasser (eiskalt)
- 1/2 TL Salz
- (Hülsenfrüchte zum „blind“ backen)

Für den Quiche-Belag:

- 2 kl Karotten
- 400 g Grünkohl
- 300 g Brokkoli
- 400 g Crème fraîche
- 3 Eier
- 200 g Schinkenwürfel
- 1 kl. rote Zwiebel
- Salz/Pfeffer
- etwas Öl zum anbraten
- 1/2 Päckchen Feta

*Eine extra Portion Gemüse in einer leckeren Quiche.
Das schmeckt der ganzen Familie.*

Rezept:

1. Mehl in eine Schüssel geben, kalte Butter in Flöckchen, Ei, Salz und eiskaltes Wasser hinzugeben und aus den Zutaten zügig einen glatten Teig verkneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 1h im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Teig auf eine runde große Quiche-Form (28-30 cm) ausrollen, hierbei den Quiche-Rand (+ etwas mehr) mitberechnen.
5. Die Quiche-Form mit dem Teig auskleiden. Der Rand sollte dabei etwas überstehen. Mit den Fingern den überstehenden Rand wellenförmig eindrücken und mit einer Gabel den Boden des Teiges mehrfach einpieksen.
6. Nun den Teig im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten „blind“ backen. (Siehe meinen Tipp unten)
7. Grünkohl putzen, klein schneiden/hacken.
8. Brokkoli waschen und zerkleinern.
9. Beides in reichlich Salzwasser kurz blanchieren.
10. Zwiebel schälen und fein würfeln.
11. Feta in kleine Würfel schneiden.
12. Karotten in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
13. Zwiebeln und Schinkenwürfel mit etwas Öl anbraten. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

14. Crème fraîche sowie die Eier unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

15. Abwechselnd Grünkohl, Karotten und Ei-Schinken-Masse in der Quiche-Form schichten. Die letzte Schicht sollte Grünkohl sein. Darauf noch ein paar Karotten und den Feta verteilen.

16. Die Grünkohl-Quiche in der Mitte des Backofens ca. 30-35 min. backen.

Info:

Wer es lieber vegetarisch mag, lässt die Schinkenwürfel einfach weg. Ggf. dann die Gemüse-Quiche etwas mehr würzen.

Ich empfehle den Quiche-Boden vorzubacken. So wird der Teig besonders trocken und der Boden weicht durch die Füllung nicht so sehr auf. Zum "blind" backen werden vorab trockene Hülsenfrüchte auf dem Boden verteilt. So kann sich der Boden beim backen nicht heben oder verformen. Natürlich kann man die Füllung auch ohne "blind" backen direkt auf den Quiche-Teig geben. Dann musst du die Quiche allerdings 10 Min. länger backen.