



Kochen

Sabrina Dürr

Montag, 27.01.2025

Grünkohl-Quiche

Zutaten

Für den Teig:

250 g Dinkelmehl, Type 630
1 TL Salz
0,5 TL gemahlener Pfeffer
120 g Butter, in Stücken
1 Ei (Gr. M)
3 EL Wasser, kalt
etwas Butter für die Form

Für die Füllung:

500 g Grünkohl, frisch oder tiefgefroren
2 Zwiebeln, rote
2 EL Rapsöl
etwas Salz und Pfeffer zum Würzen
200 g saure Sahne
2 Eier (Gr. M)
100 g Sahne
1 TL Salz
50 g geriebener Käse, z. B. Emmentaler
50 g Walnusskerne

Zubereitung

1. **Für den Teig:** Mehl, Salz und Pfeffer vermischen. Butter, Ei und Wasser zugeben. Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten kühl stellen.
 2. **Für die Füllung:** Grünkohl waschen, trocken tupfen und den dicken Strunk der Blätter rausschneiden. Grünkohl hacken.
 3. Zwiebeln würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln dünsten. Grünkohl zugeben und bei mittlerer Hitze einige Minuten mitdünsten. Das Kohl-Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
 4. Saure Sahne mit Eiern in einer großen Schüssel verrühren. Sahne, Salz und Käse zugeben.
 5. Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
 6. Eine Quicheform (Ø 26 cm) fetten. Den Teig auf einem Stück Backpapier rund ausrollen, bis der Teig etwa 30 Zentimeter Durchmesser hat. Mit Hilfe des Papiers in die Form legen. Rand festdrücken und den Boden mit einer Gabel einige Male einstechen.
 7. Den Grünkohlmix auf den Boden geben. Sahne-Eier-Gemisch darüber geben. Mit Walnüssen bestreuen. Im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens ca. 40 Minuten backen. Vor dem Anschneiden einige Minuten auskühlen lassen.
- Tipp:** Sie können die Walnusskerne auch durch Feta ersetzen.