



Wirsing-Quiche

(ergibt 12 Stücke)

Zutaten

Mürbteig

100	g	Kichererbsenmehl
60	g	Kastanienmehl
110	g	Mehlmischung, dunkel (z.B. Dr. Schär, Seitz, Hammermühle)
½	TL	Xanthan
1	TL	Flohsamenschalen, gemahlen
1		Ei (Klasse M)
100	g	Butter
		Jodsalz

Füllung

350	g	Wirsing
100	g	Speck, gewürfelt
½		Zwiebeln
1	TL	Kümmel, ganz
		Jodsalz, Pfeffer
1		Ei (Klasse M)
200	g	Schmand 24 % Fett
100	g	geriebener Greyerzer 45 % F.i.Tr.



Zubereitung

Mürbteig

- Mehl auf die Arbeitsfläche sieben, Xanthan, Flohsamenschalen und Jodsalz dazugeben
- in der Mitte eine Mulde eindrücken Butter in kleinen Stücken auf dem Muldenrand verteilen, Ei in die Mulde geben
- Ei mit den Fingern verkneten, Mehl und Butter darüber schieben und mit zwei Teigkärtchen alle Zutaten zu einem Teig hacken
- Teig in eine Stange formen und ca. 30 Minuten kaltstellen

Füllung

- Wirsing putzen und in feine Streifen schneiden
- Speck in kleine Würfel schneiden
- Zwiebel schälen, fein würfeln. Kümmel grob zerkleinern
- Speck in einer großen Pfanne auslassen
- Zwiebeln und Wirsing zugeben, würzen und alles ca. 10 Minuten dünsten
- Mürbeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in eine Quiche-Form (26 cm Ø) mit herausnehmbarem Boden geben
- Teig am Rand hochziehen und gut andrücken, Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen
- Teigboden mit Backpapier auslegen und Hülsenfrüchte darauf geben
- im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Ober- und Unterhitze) ca. 15 Minuten „Blind“ backen
- Schmand mit Ei und Gewürzen verrühren, Käse reiben
- Wirsing auf dem Quiche-Boden verteilen
- Schmand-Ei-Masse verteilen und mit geriebenen Käse bestreuen
- im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Ober- und Unterhitze) ca. 20-30 Minuten goldbraun backen
- Quiche aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt:	2586	10823	89,5 g	177,0 g	174,0 g	17	31,0 g
Pro Portion:	216	902	7,5 g	14,8 g	14,5 g	1	2,6 g