



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW43 | 2021

# Grünkohl-Quiche

Zutaten für eine 24cm Tarteform

## Zutaten

Für den Mürbeteig:

- 250 g Mehl
- 1 TL Salz
- ½ TL Thymianblättchen
- 125 g kalte Butter
- 5-6 EL eiskaltes Wasser

Für die Füllung:

- 200g Grünkohl
- 3 große Möhren
- 1 Süßkartoffel (oder mehr Möhren)
- 1 rote Zwiebel
- 3 Eier
- 100 ml Sahne
- 300 ml Hafercuisine
- 80-100 g Gruyère (oder anderen würzigen Hartkäse)
- Sonnenblumenkerne
- Olivenöl
- ½ TL Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Mürbeteig: Mehl mit Salz und Thymian mischen. Butter in kleinen Stücken dazugeben und mit den Händen zu groben Bröseln zerreiben. Esslöffelweise Wasser zugeben und alles gut verkneten. Den Teig zu einer flachen Scheibe formen und abgedeckt ca. 30 Minuten kaltstellen.

Den Ofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5mm dick auswellen und in die gefettete Tarteform legen. Den Rand formen und den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Backpapier auf den Teig legen, mit Hülsenfrüchten beschweren und ca. 15 Minuten blindbacken. Backpapier entfernen und nochmals 10 Minuten backen.

Füllung: Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Möhren und Süßkartoffel schälen und grob raspeln. Vom Grünkohl den Strunk entfernen und die Blätter in dünne Streifen schneiden. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Dann das restliche Gemüse dazugeben, ordentlich salzen und pfeffern und einige Minuten mitdünsten. Beiseite stellen und etwas abkühlen lassen. Die Eier mit der Sahne und der Hafermilch gut verquirlen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Käse reiben und daruntermischen. Das Gemüse ebenfalls untermischen und alles auf dem Mürbeteigboden verteilen. Glattstreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Ca. 30 Minuten backen, bis die Füllung gestockt ist. Schmeckt heiß, lauwarm oder auch kalt.