Winter-Rezept

Rosenkohl-Nuss-Quiche

für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 50 Minuten plus 30 Minuten Backzeit

Zutaten für den Boden:

200 g	Weizenvollkornmehl
80 g	Margarine oder Butter
50 ml	Wasser
½ TL	Salz
1 TL	Öl oder Margarine für die Form
2 – 3 EL	Sesam

Zutaten für den Belag:

750 g	Rosenkohl
50 g	Haselnüsse und Mandeln, gehackt
100 g	Zwiebel, ca. 1 – 2 Stück
40 g	getrocknete Tomaten
1 EL	Rapsöl
200 ml	Sahne
2	Eier
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Kräuter nach Geschmack

Zubereitung Boden:

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Eine Quicheform einfetten und mit dem Sesam bestreuen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Quicheform legen. Dabei einen Rand hochziehen.

Zubereitung Belag:

Den Rosenkohl putzen, waschen und in wenig Wasser bei mittlerer Hitze rund 10 Minuten garen und abschütten.

Die gehackten Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Zwiebel und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden und im Rapsöl anbraten. Etwas abkühlen lassen. Nüsse, Sahne, Eier und Gewürze hinzugeben und durchrühren. Achtung beim Salzen, die Tomaten sind schon salzig.

Rosenkohl in Hälften schneiden, in der Quicheform verteilen und die Sahne-Mischung auf den Rosenkohl geben.

Bei 200°Ober- und Unterhitze oder 180° Umluft rund 25 Minuten backen.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de
– Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Plitzko
Januar 2021