

REZEPT DER WOCHE

KW 22 25.05. – 31.05.2026

Quiche mit Frühweißkohl und Bergkäse (Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

115 g	Butter	(Art.Nr. 2340)
220 g	Dinkelmehl	(Art.Nr. 5069)
2	Eier	(Art.Nr. 1989)
50 ml	Wasser	
300 g	Frühweißkohl	(Art.Nr. 709)
80 g	Lauchzwiebeln	(Art.Nr. 405)
30 g	Parmesan gerieben	(Art.Nr. 2011)
125 g	Sahne	(Art.Nr. 2131)
125 g	Sauerrahm	(Art.Nr. 2272)
1 Prise	Muskatnuss	(Art.Nr. 8344)
3 EL	Schnittlauch	(Art.Nr. 405)
60 g	Bergkäse	(Art.Nr. 2546)
	Salz und Pfeffer	

Und so geht's:

100 g Butter in kleine Stücke schneiden und mit Mehl, einer Prise Salz, Eigelb und Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und 1 Stunde kühl stellen.

Für die Füllung Lauchzwiebeln klein schneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. 15 g Butter in einem Topf erhitzen, Kohl und Lauchzwiebeln hineingeben, salzen und pfeffern. Alles 10–15 Minuten dünsten, bis der Kohl weich ist.

Für den Guss das Ei mit Sahne, Sauerrahm, Muskatnuss, fein geschnittenem Schnittlauch und geriebenem Bergkäse verrühren. Die Tartform mit Butter ausstreichen und den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Form drücken. Überstehenden Teig am Rand abschneiden. Den Kohl auf dem Teig verteilen, mit Parmesan bestreuen und den Guss darüber geben. Die Quiche etwa 45 Minuten goldbraun backen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOKISTE

Am Bollgraben 11
76534 Baden-Baden

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiokiste.de