

Grünkohlquiche



Zutaten für eine Quicheform (26 cm Durchmesser)

1 Ei, Gewichtsklasse M
 250 g Weizen- oder Dinkelmehl
 Type 1050
 120 g kalte Butter
 2-3 EL kaltes Trinkwasser
 3 EL Milch, fettarm
 Prise Kochsalz
 600 g Grünkohl

 100 g Aprikosen, getrocknet
 1 Zwiebel

 2 EL Pinienkerne
 1 TL Rapsöl
 200 g Ziegenfrischkäse
 1 Ei
 50 ml-75 ml Kuhmilch
 1 TL Kreuzkümmelsaat, zerrieben
 2 EL Sesam
 Pfeffer
 Salz

Ei in eine Tasse aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. 250 g Mehl, Butter, Wasser, 3 EL Milch und eine Prise Salz mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 min kaltstellen. Grünkohl in eine große Schüssel mit Wasser eintauchen und waschen. Dann den Strunk abschneiden und den Grünkohl zerkleinern. In einem Dämpfeinsatz den Grünkohl für 4 Minuten dämpfen, herausholen, abtropfen lassen. Aprikosen in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und feinwürfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dann 1 TL Öl in die Pfanne geben und die Zwiebeln leicht anbraten. Ziegenfrischkäse in einen Standbecher geben und mit der Kuhmilch und dem Ei verrühren. Kreuzkümmelsaat und Sesam im Mörser zerreiben und zum Wirsing geben. Die Füllung aus Wirsing, Aprikosenstücken, gerösteten Pinienkernen und Sesam in die Quicheform füllen. Ca. 40 min im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- und Unterhitze oder bei 150°C Umluft backen

Nährwert pro Stück			
Kilokalorien [kcal]	230	- davon gesättigte Fettsäuren [g]	7,9
Eiweiß [g]	8,12	- davon einfach ungesättigte Fettsäuren [g]	3,9
Kohlenhydrate [g]	20,3	- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1,04
Fett [g]	12,6	Calcium [mg]	132
Ballaststoffe [g]	3,9		