



GRÜNKOHL-FETA-QUICHE MIT TOMATEN

Zutaten

- 50 g Butter
- 80 g Mandelmehl
- 100 g Mandeln (geraspelt)
- 6 Eier
- 400 g Grünkohl
- 250 g Fetakäse
- 200 g Tomaten
- 100 g Schmand
- ½ Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Teelöffel Muskatnuss (gemahlen)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für den Teig die Butter, das Mehl, die Mandeln, zwei Eier und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und verkneten. Eine Springform mit Öl einfetten und anschließend den Teig gleichmäßig auf dem Boden und etwa zwei Zentimeter am Rand hoch verteilen und leicht fest drücken.

Für die Füllung die Grünkohlblätter waschen, von der Blattrippe abziehen und zerkleinern. In kochendem Salzwasser ungefähr 5 Minuten blanchieren. Danach Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und in einer Pfanne mit ein wenig Öl andünsten. Im Anschluss den kleingehackten Grünkohl untermischen.

Nun den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und die Tomaten halbieren. Die restlichen Eier aufschlagen und in einer großen Schüssel zusammen mit Schmand und Feta vermengen. Dann den Grünkohl untermischen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Belieben würzen.

Die Eier-Grünkohl-Feta-Masse nun in die zu Beginn mit Teig vorbereitete Springform gießen und die halbierten Tomaten oben drauf verteilen. Alles für etwa 40 Minuten in den bei 180 Grad vorgeheizten Backofen.



Rezeptvariation

Wer nicht gerne Grünkohl isst, kann diese leckere Quiche natürlich auch mit jedem anderen Kohl zubereiten. Wie wäre es zum Beispiel mit dem Saisongemüse Wirsing.

gesund + aktiv informiert

Die Grundzutat einer Quiche ist das Ei. Wie viele wissen, ist dieses eine wertvolle Proteinquelle. Oft unbekannt ist jedoch, dass uns das Eigelb sogar mehr Eiweiße liefert als das Eiklar. Aber es stecken in beiden Teilen beträchtliche Mengen, die der Körper zu 100 Prozent verwerten kann.

