

# Wirsingquiche

Zutaten | 4 bis 6 Portionen als Hauptgericht (Springform Ø 26 cm)

## Mürbeteig

250 g	Mehl
125 g	Butter
1	Ei
3 EL	kaltes Wasser
1 TL	Salz
1 EL	Paniermehl

## Füllung

700 g	Wirsing
2	rote Zwiebeln
20 g	Butter
4	Eier
125 g	saure Sahne
100 g	geriebener Käse
1 TL	mittelscharfer Senf

Zubereitungszeit: 40 Min., Garzeit: 60 bis 70 Min.  
Der Teig muss ca. 30 Min. kühl stehen.

## Zubereitung:

- Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
- Die Springform ausbuttern.
- Mehl, Butter, Ei, Wasser und Salz zusammen mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten.
- Den so hergestellten Mürbeteig ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Mit 2/3 des Mürbeteiges den Boden der vorbereiteten Form auslegen.
- Aus dem restlichen Teig zwei lange Schlangen formen, diese an den Rand der Form legen und mit dem Daumen am Formenrand andrücken.
- Mit Paniermehl bestreuen.
- Für den Belag den Wirsing putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
- In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, danach kalt abschrecken und abtropfen lassen.

- Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
- Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Wirsing darin unter Wenden andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Gemüsemasse auf dem Boden verteilen.
- Den Schmand zusammen mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Senf würzig abschmecken und über die Gemüsemasse gießen.
- Die Quiche mit Käse bestreuen und im Backofen bei 175 °C ca. 60 bis 70 Minuten goldbraun backen.

## Tipp:

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 404 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
620 kcal	29,1 g	57,2 g	28,1 g	374 mg