

Wirsing-Quiche ohne Ei

Zutaten für 1 Ringform, Durchmesser 26 cm:

für den Boden:

200 g Dinkelvollkornmehl
100 g kalte Butter, in Flocken
½ TL Salz
40-50 g kaltes Wasser

für die Füllung:

1 große große Zwiebel
750 g Wirsing
etwas Pflanzenöl
1 Becher saure Sahne
½ Becher Schmand
30 g geschroteter Leinsamen
1 TL Salz, Pfeffer
2 MSP Currypulver

Arbeitsschritte:

1.

Fette eine Quicheform oder große Springform (Durchmesser 28 cm) ein.

Heize den Backofen auf ca. 180°C (Umluft) auf.

Verknete Mehl, Butter, Salz und Wasser zu einem nicht klebrigen oder zu trockenen Mürbeteig.

2.

Rolle zwei Drittel des Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund aus.

Belege damit den Boden der Form.

3.

Forme den restlichen Teig zu einer langen, dünnen Wurst.

Lege sie an den kompletten Innenrand der Form.

Drücke damit rundherum einen mehrere Zentimeter hohen Rand.

4.

Bereite die Zwiebel und den Wirsing vor.

Würfele die Zwiebel und lege sie beiseite.

Viertelte den Wirsing, entferne jeweils den Strunk und schneide das Gemüse in Streifen.

Wasche die Wirsingstreifen und lass sie abtropfen.

5.

Brate die Zwiebelwürfel in etwas Pflanzenöl an.

Füge den Wirsing hinzu.

Lass alles ca. 10 Min. unter mehrmaligem Rühren dünsten.

Das Gemüse sollte noch leicht „Biss“ haben.

6.

Nimm den Gemüsetopf vom Herd und rühre saure Sahne, Schmand und Leinsamen hinein.

Würze mit Salz, Pfeffer und Curry (er sollte nicht hervorschmecken).

7.

Gib diese Mischung auf den Teig und streiche glatt.

Backe die Quiche ca. 30 Min.

Nimm sie dann aus dem Ofen und schneide sie mit einem scharfen Messer in Kuchenstücke.

