

5

SPITZKOHL-QUICHE

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g

Fett in g

Eiweiss in g

Energie in kcal

48

56

23

794



Zubereitungszeit: ca. 20 Min. Servierfertig: ca. 50 Min.



Feedback teilen:



Ruf uns einfach kostenlos an unter 0800 723 7809

Schreibe eine E-Mail an feedback@kochabo.de

Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf facebook.com/kochabo.de



ZUTATEN

2 Personen

4 Personen

 Mürbeteig	1 PK	2 PK
 Spitzkohl	½ Stk.	1 Stk.
 Eier	2 Stk.	4 Stk.
 Frischkäse	ca. 100 g	ca. 200 g
 Sauerrahm	ca. 100 g	ca. 200 g
 Bergkäse	ca. 50 g	ca. 100 g
 Muskatnuss	1 Messerspitze	2 Messerspitzen
 Olivenöl	1 EL	2 EL
 Butter	2 EL	4 EL
 Öl	1 EL	2 EL
 Salz, Pfeffer	Prise	Prise

Was du sonst noch brauchst: Spring-, Quiche- oder Auflaufform

1

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Spitzkohl** waschen, die äußeren Blätter entfernen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. **Öl** und **Butter** in einer Pfanne erhitzen und **Spitzkohl** darin etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

2

Käse reiben. **Sauerrahm** und **Frischkäse** in einer kleinen Schüssel glatt verrühren, **Eier**, **Muskatnuss**, **Salz** und **Pfeffer** dazugeben und eine Sauce erstellen.

3

Eine Spring-, Quiche- oder Auflaufform mit etwas **Olivenöl** auspinseln, mit dem Mürbeteig auskleiden, **Spitzkohl** darauf geben, Sauce darüber gießen und mit **Bergkäse** bestreuen.

4

Quiche auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Ofens stellen und ca. 30 Minuten backen.

