



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 äußenen 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.